योग साधन की तैयारी

ले० लालचन्द अहूजा

اوم

یوگ سادھن کی تیاری

ترجمہ

حسب فرمائش رائے صاحب لالہ لال چند جی

از قلم لال چند آنند ہیڈ ماسٹر
آریہ ہائی سکول ایبٹ آباد
(ہزارہ)

آنریری مہاویروں کا

سوالات

میں راجہ ہوں۔ میں مہاراجہ ہوں۔ میں ادھی پتی ہوں میں سمراٹ ہوں۔ میں سوراٹ ہوں۔ میں وراٹ ہوں۔ ایسا یدی کوئی منش کہنے لگا۔ تو سب اُس کو پاگل اتھوا مورکھ کہنے لگ جائیں گے ۔ پرنتو وچار کرنا ہے کہ کیا یہ ستیہ نہیں ہے۔ پیارے پاٹھکو! آپ بھی وچار کیجئے۔ کہ آپ میں سے پرتی ایک سجن راجہ اور مہاراجہ واستو میں ہے یا نہیں؟

آپ کداچت پوچھیں گے۔ کہ "یدی ہم راجے مہاراجے اور سمراٹ ہیں۔ تو ہمارا راجیہ اور سمراجیہ کہاں ہے؟ راج کے بنا راجہ نہیں ہو سکتا۔ تتھا سمراجیہ کے بنا سمراٹ بھی نہیں ہو سکتا۔ دوسری بات یہ ہے۔ کہ ہر ایک منش راجہ مہاراجہ اور سمراٹ کیسے ہو سکتا ہے؟ کئی راجے ہوں گے۔ اُن سے کم مہاراجے ہوں گے۔ اور سمراٹ تو تعداد میں سب سے کم ہی ہوں گے۔ اس لئے یہ کبھی نہیں ہو سکتا کہ ہر ایک منش سمراٹ بن جائے۔

پرنتو "ویدک دھرم" کی بات ہی اور ہے۔ یہاں ایسی ویوستھا ہے۔ کہ ہر ایک منش سمراٹ بن سکتا ہے۔ سمراٹوں کو اُتپن کرنے والا یہ "ویدک دھرم" ہے۔ یدی آپ سمراٹ بننا چاہتے ہیں۔ تو آپ کو ارتھات آپ میں سے ہر ایک کو سمراجیہ ارپن کرنے کا سامرتھ "ویدک دھرم" میں ہے۔ یہ سمراجیہ چھوٹا نہیں ہوگا،

پرنتو جتنا چاہیے اُتنا وستت اور پرچنڈ سمراجیہ آپ میں سے ہر ایک کو مل سکیگا ::
یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ اِس کا وچار کرنا ہے۔ راجیہ کے بنا راج نہیں ہو سکتا ہے۔ یہ بات
سچ ہے۔ پرنتو یہاں ایسی اوستھا ہے کہ ہم اپنا راجیہ، مہاراجیہ تتھا سمراجیہ ہوتے ہوئے بھی
کنگال بنے ہیں۔ اپنے راجیہ کے آپ ہی سوامی ہیں۔ پرنتو اس کو دوسروں کے ادھین کرنے
کا کارن ہماری یہ ایسی اوستھا بن گئی ہے۔ پرنتو کوئی سوچتا نہیں ::

جس کو اپنی شکتی کا پتہ لگا ہے۔ اُس کو "سوراجیہ" پراپت کرنے میں دیری نہیں لگ سکتی۔ منش
کیسا بھی پرادھین اوستھا میں پہنچ گیا ہو۔ وہ اُسی سمے سوراجیہ پراپت کر سکتا ہے کہ جس سمے
اُس کو اپنے آتمک بل کا گیان ہوتا ہے۔ :: اپنے سامرتھ کا پربھاو ودت ہونے کے پشچات
کوئی بھی پرادھینتا میں نہیں رہیگا۔ اور اُسکو کوئی بھی پرتنتر نہیں کر سکیگا ::

پرادھینتا تب تک رہتی ہے کہ جب تک ہر ایک اپنے آپ کو ہین اور دین سمجھتا ہے۔ جو
اپنے آپ کو ادھین اور ہین سمجھتا ہے۔ اُسکو کون اُٹھا سکتا ہے؟ جو سچ مچ اپنے آپ کو
دل سے کمزور مانتا اور سمجھتا ہے۔ وہ اپنی پرادھینتا کی شرنکھلا سویم اپنے ہاتھوں سے بناتا ہے
اور اپنے پاؤں میں دھارن کرتا ہے ::

یا کہو آپ سمراٹ ہوتے ہوئے سادھارن قیدی کے سمان اپنے آپ کو پرتنتر کیوں مانتے
گئے ہیں۔ سو ہم اپنے ہی وچاروں سے اور اپنے ہی پریتنوں سے آپ قید میں گئے ہیں اور پرادھین
بنے ہیں۔ اور جب کبھی آپ کی غلطی ہوگی۔ تب آپ کو کوئی دوسرا سوتنتر نہیں کر سکیگا۔
جب تک آپ کو گیان سے دلیہ انوبھو نہیں ہوگا۔ ارتھات آپ کو بندھن کیلئے تھا آپ کی

سوتنترتا کیلئے آپ کا من ہی کارن ہے۔ ارتھات آپ کے وچار جیسے ہونگے ویسے آپ بن سکتے ہیں :؛

تات پریہ راجہ بننے کے آپ کے وچار ہونگے تو آپ راجہ بن سکتے ہیں۔ اور سمراٹ بننے کا آپ کا وچار ہوگا تو آپ سمراٹ بھی بن سکتے ہیں۔ نہ آپ کو کوئی پرادھین رکھ سکتا ہے اور نہ آپ کو کوئی سوتنتر کر سکتا ہے :؛ آپ ہی آپ کے شترو اور آپ ہی متر ہیں۔ آپ ہی اپنے تارک اور آپ ہی اپنے مارک ہیں۔ آپ ہی سوئیم اپنے ادھکاری ہیں اور آپ ہی اپنے پتن کے کارن ہیں۔ دوسرا کوئی آپ کو کبھی گرا نہیں سکتا۔ اور نہ اوپر اٹھا سکتا ہے۔ پھر میں آپ سے پوچھتا ہوں۔ کہ آپ اپنے آپ کو کیوں گرا رہے ہیں؟ اپنا سمراجیہ آپ نے کیوں گنوایا؟ اپنا مہاراجیہ آپ نے کیوں توڑ دیا؟ اپنے راجیہ سے آپ کیوں نکال دئے گئے؟ :؛

کیا آپ کو پتہ ہے۔ کہ آپ کون ہیں؟ میں یہی کہوں گا کہ آپ سوئیم "اندر" ہیں تو آپ کداچت مانیں گے بھی نہیں۔ پرنتو وید بھی کہتا ہے کہ جیو آتما کا نام اندر ہے۔ آپ جیو آتما ہیں۔ اس لئے آپ میں سے ہر ایک "اندر" ہے۔ آپ کی بھاشا میں بھی اس کا پرمان ہے۔ آپ اپنے ہاتھ، پاؤں، آنکھ، ناک آدی کو "اندری" کہتے ہیں۔ "اندری" کیا ہے؟ جو "اندر" کی شکتی ہے۔ وہ ہی "اندری" ہوتی ہے۔ آپ اپنے انگوں کو "اندری" کہہ رہے ہیں۔ اور مان رہے ہیں۔ اس سے سدھ ہے کہ آپ اپنے آپ کو ہی "اندر" مان رہے ہیں۔ پھر آپ کے راجہ مہاراجہ اور سمراٹ ہونے میں شنکا کیوں ہے؟

یدی آپ سچ مچ اندر ہیں۔ تو آپ سمراٹ بھی ہیں۔ منشیوں کے راجہ کو "نریندر" کہتے ہیں۔ پکشیوں کے راجہ کو "کھگیندر" کہتے ہیں۔ مرگوں کے راجہ کو "مرگ اندر" کہتے ہیں۔ نروں کا اندر کھگوں (پکشیوں) کا اندر مرگوں کا اندر جو ہوتا ہے۔ وہ اس اس جاتی کا راجہ ہوتا ہے۔ اس پرمان سے آپ کو گیات ہوگا کہ "اندر" شبد راجہ مہاراجہ اور سمراٹ کا پریاو بتاتا ہے:

وید بھی کہتا ہے کہ

(1) رگ وید 4/2/20
(2) اتھروید 6/96/2
(3) رگ وید 1/32/15

(1) "اندر سچا سمراٹ ہے" (2) ہے اندر تو ادھیراج ہے۔ (3) اندر ستھاور جنگم کا راجہ ہے:

یہ وید کا کہنا ہے۔ جس کارن جیواتما اندر ہے۔ اسی کارن جیواتما سمراٹ۔ ادھی راجہ اور ستھاور جنگم کا راجہ بھی ہے۔ یہ نشچیہ رکھئے کہ وید کا کہنا کبھی استیہ نہیں ہو سکتا۔ یہ دوسری بات ہے۔ کہ آپ وید کے کتھن کو نہ مانتے ہوئے اپنے آپ کو ہین۔ دین اور دربل مان رہے ہیں۔ اور یہی کارن ہے کہ آپ سوئیم راجہ اور مہاراجہ ہوتے ہوئے بھی سادھارن قیدی کے سمان پرادھین بن گئے ہیں۔ آپ سمراٹ ہو کر بھی اپنے آپ کو پرادھین سمجھ رہے ہیں۔ آپ سوامی اور دھنی ہوتے ہوئے بھی داس اور نردھن بنے ہیں۔ یدی آپ آگیا کریں گے تو آپ کی آگیا مانی جا سکتی ہے۔ پرنتو برے وچاروں کے ادھین ہونے کے کارن آپ آگیا کرنا ہی بھول گئے ہیں:

پربھ پاٹھکو! سوچئے تو سہی یہ کیا چمتکار ہے؟ جیوآتما راجہ اور مہاراجہ ہے۔ اور اُس کا راجیہ اکھنڈ سامراجیہ اس دیہہ میں ہیں۔ پرنتو اس میں کتنا پریورتن آگیا ہے۔ کہ یہ مہاراجہ اور سمراٹ آتما یہاں ہی اپنے راجیہ میں تھا اپنی ہی راجدھانی میں اپنے آپ کو قیدی سمجھنے لگا ہے۔ اپنا سامراجیہ شترؤوں کے آدھین کرکے سوئیم ہین اور دین بن کر دوسروں کی سہائتا سے اپنا گزارا چلانے کا یتن کر رہا ہے۔ سوئیم سمرتھ ہوتے ہوئے نربل کے سمان دیوہار کر رہا ہے۔

رگ وید 10/47/5

"میں اندر ہوں اس لئے میرا پراجے نہیں ہو سکتا" یہ اس کا بھاو ہونا چاہئے تھا۔ پرنتو اس آج بھاو کے سمان پر یہ سمجھتا ہے۔ کہ "میں انادی کال سے بندھن میں ہوں میں قیدی ہوں۔ میں کاراگرہ میں ہوں۔ میں کبھی سوتنتر نہیں تھا۔ میں پرابوت ہوا ہوں" یہ مہاراجہ ایسا پاگل بنا ہے۔ یہ سمراٹ سوئیم قید میں جا کر رہا ہے۔ اب اس کا یہ پاگل پن کیسے دور ہو سکتا ہے؟

برے وچار اس کے شترو ہیں۔ ہین بھاو اس کے گھات کرنے والے ہیں۔ اپنی شکتی پر وشواس ہونے سے اُکت شترو پربل ہوتے ہیں۔ اور آتمک بل پر درڑھ وشواس ہونے سے اُکت شترو دور ہوتے ہیں۔ اس لئے ہے بھائی ~~جیوں~~ جیوآتمن۔ یہ بات سمجھو کہ "تمہارا جے اور پراجے تمہارے اندر کے بھاوؤں کے انکول ہوتا ہے"۔ اس لئے وید کہتا ہے کہ "کان سے اچھی بات سنو۔ آنکھوں سے اچھے پدارتھ دیکھو، اور آیو سماپت ہونے تک گیانیوں کی سیوا کرو" ایسا کرنے سے سب وچار جاگرت

رہتے ہیں۔ اور سو سو وچاروں کے کارن سدا دھے ہوتا ہے۔ یہ سمراٹ آتما رام مہاراج ادھیراج ہے۔ اس کے راج میں ایک طرف سپت رشیوں کا پوتر آشرم ہے ۔ یہ سپت رشی اس پوتر آشرم میں یگ یاگ کر رہے ہیں۔ دیکھئے ان کا ستر لمبا چل رہا ہے! یہ سو برس چلنے والا ستر ہے ۔ سپت رشی سونیم اس میں ہون کر رہے ہیں۔ دیکھئے

یجروید ۳۴/۵۵

"سات رشی ہر تی ایک شریر میں (پتّا) رہتے ہیں۔ اور دوسرے سات (آبرداد) دوش نہ کرتے ہوئے اس (سند) یگیہ کرتا کا رکھشن کرتے ہیں ؛

اس منتر میں سپت رشیوں کے سو ورش چلنے والے ستر کا ورنن ہے ۔ یہ سپت رشی کون ہے؟ اس شنکا کا اُتر یہ ہے کہ سات گیان اندریاں ہی سپت رشی ہیں۔ دو آنکھ دو کان۔ دو ناک ایک واک اندری ان سات اندریوں سے گیان اندر آتا ہے۔ رشیوں کا گیان ہی ہوا کرتا ہے۔ مستشک کی اگنی میں گیان کی آہوتیاں یہ سپت رشی ڈال رہے ہیں۔ اور ان کا یہ گیان یگیہ سو ورش تک چلتا رہیگا۔ کیونکہ منش کی سادھارن آیو سو ورش کی ہے۔ سو ورش چلنے والا یہ گیان ستر وشیشتا مستک کے وبھاگ میں یہ ساتوں رشی چلا رہے ہیں۔ ان کا مکھ ہون کنڈ مستک میں ہے۔ ان کے دوارا پراپت گیان مستشک میں سنگت ہو رہا ہے۔ یہ گیانی رشی برہمن ہیں۔ یہ برہمنوں کا گیان یگیہ ہے۔ اُکت سمراٹ کے راشٹر میں یہ یگیہ چل رہا ہے۔ پرجا جن جو کاریہ کرتے ہیں۔ اس کا انش مہاراج ادھیراج کو کر روپ سے ملنا ہی چاہئے۔ برہمنوں کے گیان یگیہ میں گیان

کے سنسکار آتما تک پہنچتے ہیں ۔ یہ ہی براہمنوں کا کربھار ہے ۔

छा.उ. ३।१६।१

"منش یگیہ روپ ہے۔ جنم سے مرن تک یہ یگیہ چلتا ہے۔ اس کے تین سون یعنی پرکار ہیں:۔
"منش کے آیو بھر کے پہلے چوبیس ورش اس یگیہ کا پراتا سون ہے۔ اس کے پشچات کے چوالیس ورش اس یگیہ کا مادھیاندن سون ہے۔ تتھا اُس کے پشچات کے اڑتالیس ورش اس یگیہ کا ترتیہ سون ہوتا ہے"

پراتا سون .... 24 ورش (پراتا کال 24 ورش کی آیو تک)
مادھیاندن سون 44 ورش (درمیانہ [مدھیانہ] 68 ورش کی آیو تک)
تیسرا سون 48 ورش (سائنکال 116 ورش کی سماپتی تک)

116 سادھارن آیو کی مریادا ۔

یہ یگیہ ایک سو سولہ ورش تک چلتا ہے ۔ اس کے پشچات مرتیو ہو کر اس یگیہ کی پورنتا ہوتی ہے۔ یگیہ میں پراتا کال میں مدھیاہن میں اور اُس کے پشچات تیسرے پہر میں تین سون ہوتے ہیں۔ منش کی سمپورن آیو کو ایک دن سمجھ کر اُس کے تین وبھاگ اُکت پرکار بنائے گئے ہیں۔ گیان یگیہ میں بھی برہمنوں کے لئے یہ تین سون ہیں۔ پرتھم آیو میں گیان پراپت کرنا۔ مدھیہ آیو میں اُس کا منن کرنا اور اُتر آیو میں وہ گیان دوسروں کو ارپن کرنا۔ یہ آیو بھر کا گیان یگیہ ہے۔ یہی پرکار اُکت بہت رشیوں کے آشرم میں چل رہا ہے۔ وید کہتا ہے کہ ۔۔۔

رگ وید 12/10/10

"اس کا مکھ برہمن ہے" ارتھات (برہم) گیان کا کاریہ کر رہا ہے۔ یہ مکھ کا سمبھاؤں ہی "برہماورت دیش" "نواہر برہم منتر کا منڈپ ہے۔ جس برہماورت کشتریہ کا مہاتما ورنن کیا جاتا ہے۔ وہ اس شریر روپی راشٹر میں یہ مستک ہی ہے جس میں نیتر شروتر آدی سب اندری روپ رشی تپسیا کر رہے ہیں۔ اس پرکار اس آتما کے سمراجیہ میں یہ رشیوں کا سمراجیہ چل رہا ہے:

اسے اتی رکت اس کا دیکھو اور دیکھئے۔ کشتری بھی یہاں کاریہ کر رہے ہیں۔ کشتریوں کا کاریہ سمرکشن کا ہوتا ہے۔ دکھ سے بچانے والے کشتری ہوا کرتے ہیں وید کہتا ہے کہ۔

رگ وید 12/10/10

"باہو کشتری بنائے گئے ہیں" اس راجیہ میں باہو ہی کشتری ہیں۔ پرنتو یہ کوئی نہ سمجھے کہ کیول باہو ہی کشتری ہیں۔ اور رکشا کا کاریہ کیول باہوؤں دوارہ ہی ہو رہا ہے۔ جس پرکار پوروالت گیان گنگا میں نندوں کا ورنن ہوا ہے۔ اور اس میں سات جاتی کے پنڈت سملت ہوئے ہیں۔ اسی پرکار یہیں جاتی کے کرم ویر کشتری اس راشٹر میں موجود ہیں۔ دو لکھ ایک مکھ ایک گد دوارا اور ایک موتر دوارا تتھا دو پاؤں یہ سات جاتیوں کے کشتری شریر کا دکھ نوارن کر رہے ہیں۔ ان میں پاؤں شودر ہونے پر بھی یدھ بھومی میں ان کا اپیوگ ہونے سے ان کی گنتی یہاں کشتریوں میں کی ہے۔ وید میں اسی درشٹی

"برہمن اور کشتری" کا ہی استھان استھان اُلیکھ ہوتا ہے۔ جیسا

یجروید 20/25

"جہاں برہمن اور کشتری مل کر رہتے ہیں۔ وہ پنیہ پردیش ہے"۔ یہاں سب جنتا برہمن کو تیل
وکلپت مانی ہے۔ ارتھات برہمنوں سے جو بھن ہیں وہ سب کشتری ہیں۔ کیونکہ وہ سب
کلیش دور کرنے کا کاریہ کرتے ہیں۔ اس پرکار سامانیہ ورنن ہے۔ استھو۔ یہ سب دھرم ویر
دوشٹوں کو دور کرکے دکھوں سے بچاتے ہیں۔ اس لئے کہا ہے کہ۔

یجروید 55/33

"یہ سات کشتری اس یگیہ کا رکشن کرتے ہیں" کیونکہ رکشا کرنے کا کاریہ کشتریوں کا ہی ہے۔
سات برہمن یگیہ کر رہے ہیں۔ اور سات کشتری اس یگیہ کی رکشا کر رہے ہیں۔ یہاں سات جاتیاں
سمجھنا اُچت ہے۔ کیونکہ ایک کال کے ادھیکار میں کردروں چھوٹے کیٹنوں کا کاریہ کر رہے ہیں
اسی پرکار باہو میں بھی کروڑوں کشتری کیٹنوں ہیں۔ اس پرکار یہ مہاراج کروڑوں برہم کشتریوں
کا سمراجیہ ہے۔ تتھا کشتریوں کے سموہ میں ویش شودر سبھا آدک سب ہی ودیامان ہیں
اس سمپورن مہاراج کا مہاراجہ آتما ہے۔ اس لئے یہ سچا مہاراجہ ہے۔ اس کی ویوستھا
نمن پرکار ہے:-

آتما . . . . . مہاراجہ ادھوا سمراٹ

بدھی آنترن پرلبدھ، منتری منڈل۔

من سبھا ادرسمتی۔

گیان اندری ..... برہمن دل

کرم اندری ...... کھشتری آدی کا سنگھ۔

شریر ..... راشٹر، کرم بھومی۔ 11

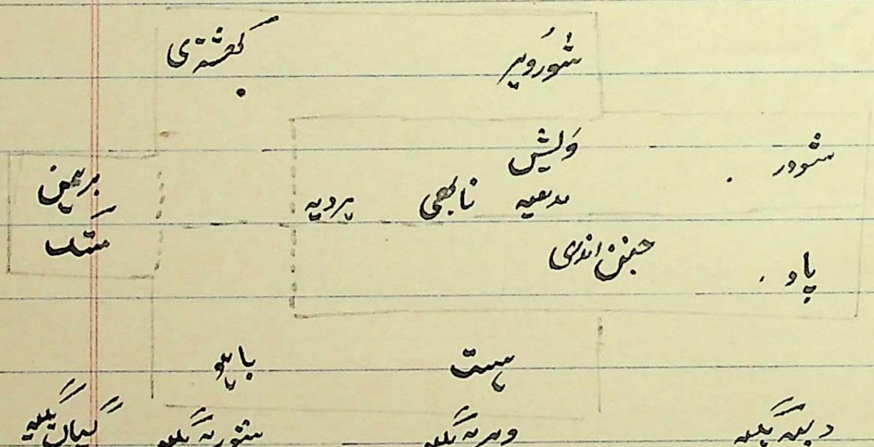
سبھا اور سمتی میں برہمن کھشتری آدی کے پرتی ندھی جس ولو سے آتے ہیں۔ اسی ولو سے گیان اور کرم اندریوں کے انش من میں سمشرت ہوئے ہیں۔ اس پرکار یہ سمراجیہ ہے۔ اسکے اتیرکت جو اندر کے سکھان میں انیہ ویر اس راشٹر کا ہت کر رہے ہیں ان کی گنتی ہوئی نہیں ہے۔ ان کا سم اولیش اکت کھشتریوں میں ہی کیا اچت ہے۔

اس پرکار سے راشٹر کا ادھی پتی یہ جیو آتما ہے۔ جب یہ سمپورن شریر پر ادھکار کرتا ہے۔ تب اس کی پدوی "راجہ" ہوتی ہے۔ جب یہ سوکشم شریر پر ادھکار کرتا ہے۔ تب اسکو "مہاراجہ" کہتے ہیں۔ جب یہ کارن شریر پر کارن کرنے میں کرت کاری ہوتا ہے۔ تب اسکو "سمراٹ" کہتے ہیں۔ جب یہ مہا کارن شریر میں نواس کرکے وہاں کا آنند انبھو کرنے لگتا ہے۔ تب اسی کو "سوراٹ" کنوا "وراٹ" کہتے ہیں۔ یہی اس کی ہلکت اوستھا ہے۔ اس سمے یہ اپنے ہی تیج سے پرکاشت ہوتا ہے۔ انیہ شبد دوارہ پرکٹ ہونے والی اوستھائیں اس سے چھوٹی اوستھائیں ہیں۔ جیو آتما کی سب سے شریشٹھ اوستھا سوراٹ اور وراٹ شبدوں دوارا پرکٹ ہو رہی ہے۔

یہی سوراجیہ کا مہتو ہے۔

اب پاٹھک جان گئے ہونگے۔ کہ ہر ایک منش کے اندر جو آتما بیٹھا ہے۔ وہی راجہ، مہاراجہ، سمراٹ، وراٹ آدمی ہے۔ پرنتو ادھین و چاروں کے ادھین ہونے کارن وہ اپنے ادھیکار سے بھرشٹ ہوا ہے۔ جب اِسکو آتما کی شکتی کا ان بھو ہوگا۔ تب وہ اپنے سوراجیہ میں آنند کرنے لگیگا ؛

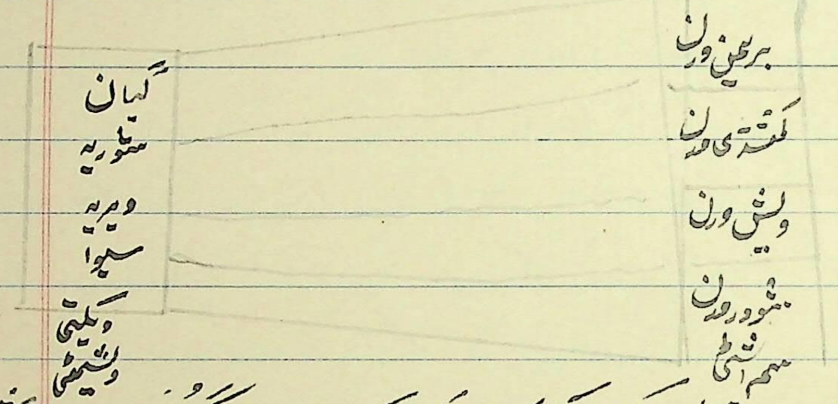
اسے سمراجیہ کا ورنن جتنا چاہئے وِستار پوروک لکھا جا سکتا ہے۔ اور اُس کا سنکشیپ بھی کیا جا سکتا ہے۔ یہاں سارانش سے اس کا سوروپ بتایا ہے۔ اب اس کا چتر بنا کر اُکت بات ہی پھر لکھتا ہوں ـــ



اُکت چتر سے وِیکتی میں اور راشٹر میں جن باتوں کی سمتا ہے۔ اُن باتوں کی کلپنا ویکت ہو سکتی ہے تتھا شریر میں راشٹر بھاو اور راشٹر میں شریر بھاو کس پرکار سمجھا جا سکتا ہے۔ اس کا بھی گیان ہو سکتا ہے۔ ویدک کی یہ بات سمجھ میں آنے کیلئے اس بات کی پورن جاگرتی ہونی چاہئے۔ دیکھئے ـــ

(۱) منش کا شریر (جنتا کا ایکتوا) راشٹر کا سنکچت آکار ہے۔

(۲) راشٹر انیوا جنتا منش کا وسترت شریر ہے۔



اس پرکار یہ وستار اور سنکوچ کی کلپنا ہے۔ ایک دیہہ میں جو گُن ہیں۔ وہی راشٹر میں ورن روپ میں پرنیت ہوئے ہیں۔ اپنے اندر راشٹر تیا اور راشٹر میں اپناپن دیکھنا چاہیئے۔ ہم ویشٹ وسمشٹی میں ایک بھاونا کا درشن کرنا چاہیئے۔ دونو ستھانوں میں کاریہ کرنے والے ایک ہی ہیں پرکار بھید ہیں۔ جس کے وچار میں یہ بات آجائیگی وہ اپنے آتما کا سمجھیہ ٹھیک پرکار جان سکتا ہے۔

اپنے شریر میں برہمن کشتریوں کا تتھا انیہ ورنوں کا نواس اس پرکار جانا جا سکتا ہے۔ پرنتو جن کا اُکت ستھانوں میں ورنن کیا ہے۔ وہ برہمن اور کشتری وہیں پر کاریہ کرنے والے ہیں۔ یہ بات بھولنی نہیں چاہیئے۔ جب تک آپ ان برہمنوں کو دکشنا دیں گے۔ تب تک وہ آپ کا یگیہ چلاتے جائیں گے۔ تتھا جب تک آپ کشتریوں کو ویتن دیں گے۔ تب تک وہ اس راشٹر کا

سنرکشن کرتے رہیں گے۔ آنکھ۔ ناک۔ کان آدی گیان اندری تھا بہت یاد آدی کرم اندری
یہ یہاں اس شریر میں تب تک ہی کاریہ کر سکتے ہیں۔ جب تک شریر کو ان ملتا رہیگا۔ شریر کو جو
ان پراپت ہوگا۔ وہی رس روپ سے پرتی ایک اندری کو ملتا ہے۔ یہی ان کا ویتن ہے۔
ویتن بھوگی راشٹر سیوا کرنے والے برے نہیں ہوتے۔ پرنتو جو آنریری خود سیوک ہوتے ہیں۔ ان
کی قابلیت کم ہوتی ہے۔ الٹ گیان ویر اور کرم ویروں کی ویتنک سیوا ہے۔ جس پرکار ستک
ویتن پر ادھیاپک اور سینک راشٹر میں رکھے جاتے ہیں۔ اسی پرکار ان کا کاریہ شریر میں ہے۔
ناک کیلئے سوگندھ ہی چاہیئے درگندھ آنے پر یہ ناراض ہوتا ہے۔ آنکھ کو اتم سندر آکار چاہیئے
کروپ شکلیں سامنے آنے پر یہ گھبراتا ہے۔ کان کے لئے مدھر سور چاہیئے۔ کرکش آواز
جب آنے لگتا ہے۔ تب یہ اسنتشٹ ہوتا ہے۔ زبان کیلئے اتم سواد پدارتھ چاہیئے
ویسے پدارتھ نہ ملنے پر یہ ہٹ کرنے لگتی ہے۔ چرم اندری کو نرم نرم سپرش والے پدارتھ چاہئیں
تب کاریہ کرتا ہے۔ نہیں تو ہڑتال کر دیتا ہے۔ اس پرکار یہ ادھیاپک گیانواہ سمن کر آعیش آرام
چاہتے ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی کشٹ کرنے کیلئے تیار نہیں ہے۔ ان کو کتنی بھی دکشنا دی جاوے
پر کبھی ترپت نہیں ہوتے۔ ان کے اندر اس پرکار کھوٹ ہونے سے ان کا ویتن بڑھاتے بڑھاتے
مہاراجہ صاحب کسی کسی سمے تنگ آجاتے ہیں۔ پرنتو ان کو اسکی کوئی پرواہ نہیں ہے۔ ایسے ویتنک
سیوک راشٹر کا کیا لابھ کر سکیں گے؟

لاکھ بار آدی کمشنری بھی ویتن ملنے تک ہی سیوا کا کاریہ کرتے ہیں۔ کل موتر دوار کے
رکشک بھی تھوڑی ورُدھ بات ہونے پر ایسے ناراض ہوتے ہیں۔ اور اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔

ان بھنگیوں کی ہڑتال جب تک اس راشٹر میں ہو جاتی ہے۔ تب سمپورن راشٹر پر بڑی ہی آپتی آجاتی ہے۔
اس پرکار الگ الگ برہمنوں اور شتریوں میں پورن سوارتھ ہونے سے یہ اپنے سکھ کا وچار ادھک کرتے
ہیں۔ اور سب شریر روپی راشٹر کا وچار کم کرتے ہیں۔ ان میں جاتی بھید بھی ایسا کٹھور ہے۔ کہ ایک جاتی
کا ویر دوسری جاتی کے ویر کا سمان سویکار کرنے کیلئے کبھی تیار نہیں ہوتا۔ اسی لئے کات کبھی ایکتا
کے سمان پر نہیں آتے۔ اپنی اپنی جاتی کے بندھنوں میں ہی یہ رہتے ہیں۔ اس پرکار ان کے
آپس کے جھگڑے اور ان کا سوارتھ سے۔ جب تک یہ خوش رہتے ہیں۔ تب تک کاریہ ٹھیک
چلتا ہے۔ پرنتو جب یہ بگڑ بیٹھتے ہیں۔ تب بڑی ویپتی ہوتی ہے۔ اس لئے مہاراجہ کو ان پر پورا
وشواس رکھنا اُچت نہیں ہے ॥

یہاں بہت پاٹھک کہیں گے۔ کہ ایسا سمراٹ کتنا بڑا ہی کشٹ پرد ہے۔ سچ سچ یہی ادسکتا ہے
جو سمراٹ اپنے تنخواہ دار سپاہیوں کے بل پر وشواس رکھتا ہے۔ ان کے شستروں استروں
سے اپنے آپ کو بلوان سمجھتا ہے۔ وہ ویسا ہی پھنس جاتا ہے۔ کہ جیسا جیو آتما ان اندریوں
پر وشواس کرنے ہوا پھنستا ہے۔ جب اس پرکار یہ جیو ان اندریوں کے آدھین ہو جاتا ہے۔ تب
اس پر جو تکلیفات آتی ہیں۔ ان کا ورنن کرنا اتینت کٹھن ہے ॥

یدی کیول اتنا ہی اس راشٹر کے سوکھ ہوتے۔ تو اس سمراجیہ میں کوئی گڑ بڑ نہ ہوتا۔ کیونکہ الگ
ویروں کے سوارتھ کے ساتھ ساتھ ان کا آرام اور وشرام بھی بہت لگتا ہے۔ آدھا سمے تو
ان کے آرام اور وشرام میں ہی چلا جاتا ہے۔ ویتن لیں گے۔ آرام اور وشرام کریں گے۔ اور شیش
سمے میں یدی یہ خوش رہے تو ہی کام کریں گے۔ یہ ان کی ادسکتا ہے۔ اس لئے ان کی رکشا سے

اس راشٹر کی رکشا نہیں ہو سکتی۔ پھر اس سمراٹ کو کن ویروں پر نربھر رہنا چاہیئے؟
اس راشٹر میں آنریری کاریہ کرنے والے کئی سوئیم سیوک ہیں۔ وہ ہی اس راشٹر کے سچے
ہت چنتک ہیں۔ بالکل وہ ویتن نہیں لیتے۔ بھوگ نہیں بھوگتے۔ آرام اور وشرام نہیں
کرتے۔ اور نرنتر کاریہ کرتے ہیں۔ ان پر وشواس کرکے ہی سمراٹ کو آرام پراپت ہو سکتا ہے۔
ان کا ورنن وید میں پرکار رہا ہے۔

33/55 یجر وید

"جب الت ساتوں ویر سونے والے کے سمان میں لین ہوتے ہیں۔ تب اس شریر میں کبھی نہ سونے
والے دو دیو جاگتے ہیں۔ یہ ہمیشہ جاگنے والے اور کبھی نہ سونے والے دیو شواس اور اچھواس ہے
یہی پران ہیں۔ ٭ ان کے پانچ بھید ہیں۔ ان کے علاوہ اور پانچ بھید ہیں۔ ناگ، کرم،
کرکل، دیودت اور دھننجیہ یہ اُپ پران ہیں۔ سب مل کر پران کے دس بھید ہیں۔ یہ دس مہاویر
اس راشٹر کی آنریری سیوا کرتے ہیں۔ بھوجن ملے نہ ملے۔ وشرام ملے نہ ملے۔ سکھ ہوئے
دکھ ہوئے۔ سمپتی ملے اتھوا آپتی آوے۔ ان مہا ویروں کی نرنتر سیوا چلتی رہتی ہے۔
گیان اندریوں کے نیدرت ہو کرم اندریوں کے شور مندرا میں سو جانے پر بھی۔ یہ آنریری مہاویر
سوئیم سیوک اہرنش کاریہ کرتے ہی رہتے ہیں۔ یہ تھکتے نہیں۔ وشرام نہیں کرتے۔
اور کبھی اپنا کاریہ بند بھی نہیں کرتے ہیں۔ جب یہ اپنا کاریہ بند کرتے ہیں۔ تب یہ سمپورن
سمراجیہ ٹوٹ جاتا ہے۔ جب تک ان کی سیوا چلتی ہے۔ تب تک اس سمراجیہ میں اودیہ
"جیون" رہتا ہے۔

٭ پران۔ اپان۔ ویان۔ ادان اور سمان۔

ان کی نسوارتھ سیوا ہوتی ہے۔ نہ ان کی خوشبو سے پیار ہوتی ہے۔ اور نہ بدبو سے دویش ہوتا ہے نہ یہ سروپتا پر پریم کرتے ہیں۔ اور نہ کروپتا سے دویش کرتے ہیں۔ اور نہ مدھر سوت رہتے ان کی رچی ہے۔ اور نہ کٹھور سور سے اپرسنتا ہے۔ نہ یہ مردو سپرش چاہتے ہیں۔ اور نہ نکرشٹ سپرش کا ترسکار کرتے ہیں۔ "ایک ہی پرکار سے اور ایک نشٹھا سے اوپایت راشٹر سیوا کا کاریہ کرتے ہیں"۔ یہ ان کی اس پرکار نسوارتھ سیوا ہوتی ہے۔ اس لئے جیواتما کو سمراٹ ہونے کا آنند ہے۔ ان کے ساتھ رہنے سے تتھا ان کی سہائیتا سے ہی سمراٹ سو آنند سوراجیہ پراپت ہوتا ہے۔ اس پرکار جو سمراٹ ورتی لینے والے سینکوں پر وشواس نہ کرتا ہوا۔ آنریری نسوارتھی راشٹر ہتیشی پر مہاویروں کی انکولتا سمپادن کریگا۔ وہ ہی سچا سمراٹ بنیگا۔

پریہ پاٹھکو! آپ کو راجیہ میں ارتھات آپ پرتی ایک کے شریر میں پران ہی آنریری مہاویر ہیں۔ اور ان کی ہی نسوارتھی سیوا آپ کے سوستھ کیلئے ہو رہی ہے۔ اس بات کا انوبھو کر لیجئے اور ان مہاویروں کا سواگت کرنے کیلئے تیار ہو جائیے۔ آپ جتنا خیال اپنی اندریوں کا کرتے ہیں۔ اتنا ان پرانوں کا نہیں کرتے! یہ آپ کی بڑی بھاری بھول ہے۔ آپ اپنے سچے ہتیشیوں کا خیال نہیں کرتے۔ پرنتو سوارتھی سیوکوں کا ہی وشیش وچار کر رہے ہیں۔ آپ پوچھیں گے۔ کہ ان مہاویروں کا ستکار کیسے کیا جا سکتا ہے؟۔
"پرانایام" کی ودھی سے ان کا ستکار کیا جاتا ہے۔ پرانایام دوارا ان مہاویروں کا ستکار کریں گے۔ تو آپ کا بڑا لابھ ہو سکتا ہے۔ آپ کا سوراجیہ دیرگھ کال تک رہیگا۔

ان کا سوالت کرنے سے آپ کا ہی اپنا گورو بڑھتا ہے۔ وہ بچارے سونیم کچھ چاہتے ہی نہیں
کھانے پینے کے بنا آپ کی سیوا کر رہے ہیں۔ پر ان کا ستکار کرنا کبھی آپ سے نہیں ہوتا؟ اس لئے
ہے پیارے متّرو! اپنے پرانوں کا ستکار کیجئے۔ سویرے اور شام کو نیم پورک۔ ودھی پوروک پرانایام
کیجئے۔ اور اپنی پران شکتی کا مہتو جان کر۔ ان کا پربھاو سمجھ کر اور ان کا کاریہ پہچان کر
ان کا ستکار کیجئے۔

" ودھی پوروک پرانایام کرنے سے آپ کا اتساہ بڑھیگا۔ دیرگھ آیو پراپت ہوگی۔ اور اپورو
آنند انوبھو میں آجائیگا۔ اس لئے ان انریری سونیم سیوکوں کا ہی سدا ستکار کیجئے۔
بھولنا نہیں۔ کیوں آپ اس بات کا سمرن رکھیں گے؟

یوگ سادھن

(۲) سامانیہ سوروپ

ویدک دھرم کے تتو آچرن میں لانے کے لئے یوگ سادھن کا انوشٹھان کرنے کی اتینت
آوشیکتا ہے۔ یوگ سادھن کے بنا دھرم کا آچرن ہونا کٹھن ہے۔ اس لئے یوگ سادھن
کا وچار کرنا آوشیک ہے۔

چت کی ورتیوں کا نرودھ ہی یوگ ہے۔ گیتا میں کہا ہے۔ کہ کرم کی کشلتا کا نام یوگ ہے
تتھا سکھ اور دکھ کے وشے میں جو سمتا بدھی ہوتی ہے۔ اس کو یوگ کہتے ہیں۔ مہاپرشوں

او ستھا ہی کی ہے کل اوشا کو دور کرنا اور جیب کی ستا استکار کرنا یوگ کا پریوجن ہے چت کی چنچل ورتی کو
روکنا

سے جو ہرش ہوتا ہے۔ تتھا دکھ پراپت ہونے سے وشاد ہوتا ہے۔ باہر کے سکھ دکھ کا جو یہ
اشٹ اور انشٹ پرنام چت پر ہوتا ہے۔ اس سے چت کی ورتی اونچی نیچی ہوتی ہے۔ اس
پرکار چت چنچل ہونے سے کارن آنند کا اتینت نقصان ہوتا ہے۔ اس کا انوبھو ہر ایک
دشٹی میں پرتی ایک دن ویولا رہیں یا کھٹک دیکھ سکتے ہیں ؀

جب یوگ کی سدھی ہوتی ہے۔ تب آتما اپنے نج روپ میں استھر رہتا ہے۔ یا دھارن
اوستھا میں آتما چت کی ورتیوں کے ساتھ کھیلتا رہتا ہے۔ جس سمے چت میں جو ورتی
ہوتی ہے۔ اس ورتی کے انوسار آتما بن جاتا ہے۔ یہی آتما کی پرادھینتا ہے ~~[illegible]~~
کہی ار بھوت اس آتما کی پرادھینتا کو دور کرکے اس کو سوتنترتا پراپت کرا دینا یوگ کا کاریہ
ہے۔ اس پرکار یوگ سادھن سے سوتنترتا پراپت ہوتی ہے۔ اس لئے ہر ایک منش کو
یوگ سادھن کرنا آوشیک ہے۔

چت کی ورتی میں کام۔ کرودھ۔ لوبھ آدی وکار اتپن ہوگئے۔ تو آتما بھی کامی
کرودھی۔ لوبھی ہو کر انرتھ کرنے کے لئے پرورت ہوتا ہے۔ اس پرکار کام کرودھ آدی
شترؤں کے آدھین ہو جانے سے آتما کی آزادی نشٹ ہو جاتی ہے۔ یہی سادھارن
لوگوں کی اوستھا ہے۔ یہی پارتنتر ہے۔ اور یہی دکھ ہے۔ اس کو ہٹانا پرتی ایک کا کرتویہ
ہے۔ جیو آتما کی سوتنترتا اس کو پراپت کرا دینا یوگ کا ادھیش ہے۔ آتما سب کا راجہ ہے۔
چت کی ورتیوں کا وہ غلام نہیں ہے۔ پرنتو ان کا وہ سوامی ہے۔ من اور بدھی کا وہ پربھو ہے۔
اندریوں کا وہ ادھشٹاتا ہے۔ اس کا گیان آتما کو یوگ سادھن دوارا ہی پراپت ہوتا ہے؀

یوگ سادھن کرنیسے پہلے پُروش جو آتما اپنے آپ کو چت ورتیوں کا غلام سمجھا کئے جاتا تھا۔ وہی آتما یوگ سادھن کرنیکے کارن اپنے آپ کو سوامی اور ادھشٹھاتا انوبھو کرنے لگتا ہے۔ یہ یوگ سادھن کا مہتو ہے۔

چت کی پانچ ورتیاں ہوتی ہیں اور ہر ایک کے دو بھید ہوتے ہیں۔ ایک چت کی ورتی ہوتی ہے۔ وہ کلیش اُتپن کرتی ہے۔ اور دوسری ورتی ہوتی ہے۔ وہ کلیش کا نوارن کرتی ہے۔ دیکھئے کام کا اُپبھوگ کرنیکی چت کی ایک ورتی ہوتی ہے۔ اس کے پربل ہو جانے سے منش کامی بنتا ہے۔ اور اپنی شکتی کا ناش کرتا ہے۔ یہ کلیش کارک چت ورتی ہے۔ اسی پرکار انیک بھید اگلے ہیں ہیں۔ ان کا وچار پاٹھک کر سکتے ہیں۔ کلیش کو دور کرنے والی دوسری ورتی جب میں اُتپن ہوتی ہے۔ وہ کہتی ہے کہ "براہمچاریہ رکھو" "ایشور بھکتی کرو"۔ آدی اسی ورتی سے کلیشوں کا نوارن ہوتا ہے۔

(۱) پرمان (۲) وپریہ (۳) وکلپ (۴) ندرا اور (۵) سمرتی یہ چت کی پانچ ورتیاں ہیں۔ یہ ورتیاں ہی کلیش کارک اور کلیش نوارک ہو سکتی ہیں۔ جیسا اُداہرن کیلئے دیکھئے۔ یوگ ندرا لینے سے منش کا آروگیہ بڑھتا ہے۔ اس لئے ندرا کلیش نوارک کہی جا سکتی ہے۔ پرنتو یہی ندرا اتینت آنے کی تو سستی بڑھ جانیکے کارن منش نکما ہو جاتا ہے۔ اسی پرکار سمرتی ورتی ہے۔ سمرن شکتی کو سمرتی کہتے ہیں۔ اچھے اچھے اپدیشوں کا سمرن رکھنے سے منش کا بھلا ہو سکتا ہے۔ پرنتو دوسروں کے دوشوں نرنتر سمرن کرنے سے منش گر جاتا ہے۔ یہی سمرن شکتی جیسی اُنتی کا سادھن ہو سکتا ہے۔ اسی پرکار گراوٹ کا ہیتو بھی بن سکتی

ہے۔ اُسی پرکار اپنے سب ورتیوں کے وشے میں سمجھئے ۔

پرتیکش پرمان، انومان اور آگم یہ تین پرمان ہیں۔ پرمان ورتی تین پرکار کی ہوتی ہے۔ پرتیکش پرمان - انومان پرمان اور آگم پرمان۔ جو اندریوں دوارا پرتیکش انوبھو پراپت ہوتا ہے۔ وہ پرتیکش پرمان ہے۔ پرتیکش گیان کے انوسار جو ترک کیا جاتا ہے۔ اُس کو انومان کہتے ہیں۔ تتھا پراچین ست پرشوں کا جو انوبھو شبدوں میں سنگرہیت ہو جاتا ہے۔ وہ آگم ہوتا ہے۔ یہ ورتی بھی کلیش کارک اور اکلیش کارک ہوتی ہے۔ سمرتی کے شبد پر وشواس رکھنے سے لابھ ہو سکتا ہے۔ اور ڈھونگی کے شبد پر وشواس رکھنے سے ہانی ہوتی ہے۔ اس پرکار پرمان ورتی لابھدائک بھی ہے۔ اور ہانی کارک بھی ہوتی ہے ۔

اُلٹا گیان ہونا وپریہ کہلاتا ہے۔ پدارتھ کے سوروپ سے بھن کچھ کا کچھ سمجھنا وپریہ ورتی ہے۔ پدارتھ کا واستو پدارتھ گیان ہونے سے لابھ اور اُلٹا گیان ہونے سے نقصان ہو سکتا ہے۔ کئی لوگ بھرم سے ہانی کارک پدارتھ کو اپکارک سمجھتے ہیں۔ اور ستیہ سرشٹی اپکارک کو ہانی کارک سمجھتے ہیں۔ اور پھنس جاتے ہیں۔ یہ اُلٹا گیان ہے۔ منش کو اس پرکار کی وپریہ بھاونا سے بچنا چاہیے ۔

کیول شبد سے ہی ایک کلپنا پرست ہوتی ہے۔ پرنتو واستو میں اُس شبد کا وشیہ کوئی پدارتھ نہیں ہوتا۔ اس پرکار کے کلپنا ماتر کو وکلپ کہتے ہیں۔ پارس سے سونا ہوتا ہے۔ ایسا سمجھا جاتا ہے۔ یہاں پارس نہ ہوتے ہوئے بھی اُس کی کلپنا لوگوں میں ہے۔ اس کے بھرم سے لوگ پھنستے ہیں۔ سمیا مارگ سے غوطے کھاتے رہتے ہیں۔ اسی پرکار اس ورتی کی

اور بھی باتیں دیکھنی ہوتی ہیں۔ منش کی سندرتا۔ چنتا کروپتا آدی شبد ہیں۔ پرنتو منش سے بھن ان کا استتو نہیں ہے۔ اسی پرکار اس وشے میں سمجھئے:

ندرا کا انوبھو سب کو ہے۔ پرتی ایک پرانی پرتی دن ندرا کا انوبھو لیتا ہے۔ ندرا کے سمے ابھاو کا پرتیہ آتما ان- جاگرتی میں جو دکھائی دیتا تھا اُس سب کا اُس اوستھا میں ابھاو ہو جاتا ہے۔ پرنتو جاگنے کے سمے وہ کہتا ہے کہ "آہا! مجھے اچھی نیند لگی تھی۔ میں اچھی پرکار سویا تھا۔" ارتھات ندرا میں بھی جیو کو ایک پرکار کا انوبھو آتا ہے۔ یہ ایک چت کی ورتی ہے۔

پانچویں چت ورتی سمرتی ہے۔ انوبھو کئے ہوئے وشے کا سمرن کرنا سمرتی ہے۔

الت پرکار کی پانچ ورتیاں ہیں۔ ان کا ہر ایک منش کو پرتی دن انوبھو ہوتا ہے۔ پرتی ایک منش ان سے پرتی دن کام لیتا رہتا ہے۔ اس سے پرابھید ادھیوگ کرتا رہتا ہے۔ ان پانچوں ورتیوں کو روکنے کا ابھیاس کرنا ان کو نشچلتا پورک روکنا۔ سوادھین رکھنا یوگ ہوتا ہے۔ ان ورتیوں کے ادھین نہ ہونا۔ پرنتو اپنے ادھین ان ورتیوں کو رکھنا یوگ ہے۔ چت ورتیوں کے ادھین ہو جانے سے ادھوگتی ہوتی ہے۔ اور ورتیوں کو اپنے ادھین رکھنے سے اُنتی ہوتی ہے۔ پرتی ایک منش اپنی ورتیوں کا وچار کرے۔ اور ان کو اپنے سوادھین رکھنے کا پریتن کرے۔ تو اُس کو پتہ لگ سکتا ہے۔ کہ ورتیوں کو سوادھین رکھنے سے کتنا آتمک بل بڑھ سکتا ہے۔ آتما کے اندر بڑی بھاری شکتی ہے۔ پرنتو چت ورتیوں کے ادھین ہو جانے سے وہ آتما کی شکتی کم ہوئی رہتی ہے۔ اسی لئے چت ورتیوں کے ادھین بنا ہوا پرادھین جیو آتما نربل اور ہتاش سا ہوتا ہے۔ پرنتو جس سمے وہ اپنی پربھوتا کو جانتا ہے۔ اور چت ورتیوں کا

نرودھ کرتا ہے۔ اسی سے وہ بڑا اشکتی مان بن جاتا ہے۔ پرادھینتا میں اشکتتا ہے۔
اور سوادھینتا میں بلشٹھتا ہے۔ پرادھینتا کو دور کرنا اور سوادھینتا کی پراپتی کرنا یوگ ہے۔
ابھیاس اور ویراگیہ سے چت ورتیوں کا نرودھ ہو سکتا ہے۔ اپنا انشٹ ہیتو سدھ ہونے
تک پربل پرشارتھ سے دھارے ساتھ کرنے کا نام ابھیاس ہے۔ وہ ابھیاس بہت کال
تک لگاتار اور اچھی پرکار کرنے سے دڑھ ہوتا ہے۔ چت کی ورتیوں کو روکنے کا کام بڑا
کٹھن ہے۔ آسانی سے نہیں ہو سکتا۔ اس لئے بہت کال پرینت پرتیدن درڑھ نشچیہ سے
پریتن ہونی بڑی بھاری آوشیکتا ہے۔ یہ کام تھوڑے دنوں کے الپ پریتن سے سادھیہ
ہونے والا نہیں ہے۔ نتیہ ابھیاس کرنے کا عادت بھی یوگیہ ہونا چاہئے۔ انیتھا سب کا بگاڑ
ہونا سمبھو ہے۔ اس لئے انوشٹھان کی ٹھیک ودھی جاننے کی اتینت آوشیکتا ہے ॥
وشیوں کے بھوگ بھوگنے کی جو ترشنا ہوتی ہے۔ اس ترشنا سے دور رہنے کا نام ویراگیہ ہے۔
وشے بھوگ کی اچھا کا دمن کرنا یوگیہ ہے۔ وشے بھوگ کی اچھا پربل ہونے سے چت کی ورتیاں
بھڑکنے لگتی ہیں۔ اس لئے وشے بھوگ کی اچھا کا سنیم کرنا اچت ہے۔ اس پرکار نرنتر ابھیاس اور وشے
بھوگ اچھا کا سنیم۔ یہ دو ہی اپائے ہیں۔ کہ جن سے چت کی ورتیوں کا نرودھ ہوتا ہے۔ اور
یوگ سادھن ہو سکتا ہے۔ اس لئے جو لوگ سادھن کرنا چاہتے ہیں۔ ان کو اچت ہے
کہ وہ ان دو اپاؤں کا × بنا یوگ سادھن کرنا اشکیہ ہے ॥
×کا وشیش دھیان رکھیں ان دو اپاؤں کے بنا
وشے بھوگوں کی ترشنا سے دور رہنے کا نام ویراگیہ ہے۔ ایسا ویراگیہ کہا ہے۔ جب آتما
کے سوروپ کو جاننے میں ابھی رچی بڑھ جاتی ہے۔ آتما کے ایک ایک گن میں پریتی اور بھکتی بڑھنے لگتی ہے ॥

تب پرکرتک بھوگوں سے من ہٹتا ہے۔ اور نہ ستھول پرکرتک وشے کنتو پراکرتک گنوں کے وشے میں بھی آسکتی ہٹنے لگتی ہے۔ یہ اوستھا آتما کے شکتیوں کا انوبھو نہیں پراپت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کی سرلینشٹھتا نسندیہ ہے ؛

نرنتر ابھیاس سے پورن ویراگیہ سے جب آتما کا انوبھو ہونے لگتا ہے۔ تب اس کو اپنے آتما کے سوتنتر کا انوبھو آنے لگتا ہے۔ یہی یوگ سدھی کا پرارمبھ ہے۔ اندریوں سے انوبھو کرنے یوگ ستھول پدارتھو پر چت کی ایکاگرتا کرنے سے آتما کے انوبھو کا کنچن ماتر بودھ ہونے لگتا ہے۔ اس کو وترک اوستھا کہتے ہیں۔ سوکھشم تتوؤں پر من کی ایکاگرتا کرنے سے جو آتما کے وودھ سوکھشم شکتیوں کا انوبھو آنے لگتا ہے۔ اسکو وچار اوستھا کہتے ہیں۔
آتما کے آنند سوروپ کا منن اور چنتن کرتے کرتے جو ایک ادبھت ہرش کی اوستھا پراپت ہوتی ہے۔ اس کو آنند اوستھا کہتے ہیں۔ دیہہ آدی سب ستھول تتوؤں سے بھن سوتنتر ایسا میں آتما ہوں۔ میں دیہہ آدی کو چلانے والا ہوں۔ میرے آدھین من آدی شکتیاں ہیں۔ میں ان کے آدھین نہیں ہوں۔ اس پرکار کے منن ندھی آسن سے جو اپنے سوتنتر استتو کا انوبھو پراپت ہوتا ہے۔ اسکو اسمتا اوستھا کہتے ہیں۔ پرارمبھ سمادھی کے یہ پرکار ہیں۔ اور پہلے سے دوسرا اسر لینشٹھ ہے۔ اس سمادھی کو "سمپرگیات سمادھی" کہتے ہیں۔ کیونکہ اس میں اپنے استتو کا بھان ہوتا ہے۔ میں ہوں میں سوتنتر ہوں۔ میں آنند کا اپبھوگ لینا ہوں۔ اس پرکار کی بھاونا بنی رہتی ہے۔ اس لئے یہ پرارمبھ سمادھی کہی جاتی ہے ؛
انت پرارمبھک سمادھی میں چت کی ورتیاں ایکاگر ہو کر رہتی ہیں۔ پرنتو چت کی ورتیوں کا

پورن نہیں ہوتا۔ اس لئے اس سے بھی اوپر چڑھنے کی اوشیکتا رہتی ہے۔ جت ورتیوں
کے پورن لے کے انوبھو کا ابھیاس کرنے سے سب سے اونچ ایسی ایک اوستھا پراپت ہوتی ہے۔
کہ جس اوستھا میں کیول سنسکار ماتر شیش رہتے ہیں۔ اور سب انیہ رہتی سے اپنی کیول
ستّا کا پرم آنند پراپت ہوتا ہے۔ یہاں چت کی ورتیوں کے ساتھ ادھر ادھر بھٹکنا نہیں
ہوتا ہے۔ پرنتو کیول اپنی ہی شدھ اوستھا کا انوبھو دوسرے کی اپیکشا سے نہیں ہوتا پرنتو
اپنا ہی اپنے میں ہوتا ہے۔ اس لئے اس اوستھا کا ورنن شبدوں سے کہا نہیں جا سکتا۔ یہ
سمپرگیات سمادھی ہے۔ اسی کو پراپت کرنا یوگ کا ادھیش ہے۔ منش جب سمادھی کو
پراپت کرتا ہے۔ تب اس کو سندیہ نہیں رہتا۔ جب تک ترک سے باتوں کا جاننا ہوتا
ہے تب تک ہی سندیہ ہوتا ہے۔ ترک سے پرے انوبھو کی اوستھا میں سندیہ کا ہونا
ہی اسمبھو ہے۔

یہ اُتّم اوستھا یوگ سادھن دوارا ہی اپائیوں سے پراپت ہوتی ہے۔ سادھارن اُن
کیلئے یہی راج مارگ ہے۔ پرنتو اس جگت میں ایسے ست پرش ہوتے ہیں۔ کہ جن کو اتنت
اپائیوں کے بنا ہی سمادھی کی اوستھا پراپت ہوتی ہے۔ پورو جنم آجرت سنسکاروں کے کارن
جنم سے ہی اُن کے آتما میں ایسی وکھشن شکتی پردیپت رہتی ہے۔ کہ جس سے اُن کا آتما
سادھارن جنوں کے سمان اندریوں کا غلام نہیں رہتا۔ پرنتو اُن کا سوامی بن کر رہتا ہے۔
تھوڑا سوچنا ماتر سے اُن چت مول پرکرتی میں لین ہو کر وے پورن سمپرگیات سمادھی کا انوبھو
لینے لگتے ہیں۔ جن کا یوگ ابھیاس پورو جنم میں ادھورا رہا ہے۔ اُن کو پورو ابھیاس کا

پچھل جنم سے ہی پراپت ہوتا ہے۔ ابھیاس کیا ہوا ست کرم ہونے سے بھی ویرتھ نہیں جاتا ہے
یہ نیم یہاں سدھ ہوتا ہے۔

ان ست پرشوں کا وچار چھوڑ دیا اور سادھارن جنوں کا ہی وچار کیا تو ان سادھارن جنوں کیلئے
پوروکت اپایوں کے سادھن کا ہی مارگ ہے۔ اس یوگ سادھن کے مارگ میں شردھا
کی سہایتا اوشیہ چاہیئے۔ شردھا نہ ہونے سے یوگ مارگ کا آکرمن کداپی نہیں ہو سکتا۔
شردھا سے یوگ کے سادھن کا انوشٹھان کرتے کرتے ولکشن بل پراپت ہوتا ہے۔
یہی آتنک کاریہ کہلاتا ہے۔ اس آتنک کاریہ کا انوبھو ہوتے ہوتے اپنی شکتیوں کی سمرتی
جاگرت ہوتی ہے۔ اور اس کارن پرلوبھنوں کے اپستھت ہونے پر بھی من چنچل نہیں ہوتا۔ کیونکہ
یہ یوگی اپنی شکتیوں کا سمرن کرتا ہوا شترو بھوت بھاوناؤں سے پرابھوت نہیں ہوتا۔ اس
پرکار اپنی شکتیوں کا انوبھو اور سمرن ہونے سے اس کے آتما میں ایک پرکار کا آتم وشواس اور
ولکشن سماودھان اتپن ہوتا ہے۔ اس کے چہرے پر ہی اس سماودھان کا آنند باہر سے
دیکھنے والوں کو دکھائی دیتا ہے۔ تتھا اس کی بدھی کی گیان شکتی بھی ولکشن پربھاوشالی
ہوتی ہے۔ اس کو ہی پرگیا کہتے ہیں۔ اس لئے اس اوستھا میں یوگی کو پرگیہ کہتے ہیں۔ سادھارن
جنوں کی انتی اس پرکار ہوتی ہے۔

جو منش درڑھ نشچیہ سے اور اچل نشٹھا سے یوگ سادھن کرنے لگتے ہیں۔ ان کی
سدھی نشچیہ ہوتی ہے۔ پرنتو جو پرتی دن نہیں کرےگا۔ ورش انوشٹھان کرتا نہیں رہیگا
اتھوا یوگ ریتی سے نہیں کرےگا۔ اس کو یوگ سدھی نہیں ہو سکتی۔ اس کا کارن سپشٹ ہے۔

پگ ابھیاس کرنے والوں کے پریتن، سادھارن، مدھیم اور اُتم ہونے سے سدھی بھی ویسی ہی سادھارن
مدھیم اور اُتم ہوتی ہے۔ اس مارگ میں یہی وشیشتا ہے کہ جس کا جیسا پریتن ہوتا ہے۔
اُس کو ٹھیک ویسی ہی سدھی پراپت ہوتی ہے۔ جو کہتے ہیں کہ دھیان اتھوا سندھیا آدی
کرنے میں ہمیں آنند نہیں ہوتا۔ اُن کو یہاں کہنا ہے کہ اُن کی ریتی دوشِت یکت ہوتی ہے۔
ریتی نردوش ہوگی۔ تو سدھی اوشیہ ہوتی ہے۔

ایشور کی بھکتی کرنے سے سمادھی شیگھر ہی سادھیہ ہوتی ہے۔ جو ایشور کی بھکتی نہیں کرتے
اُن کو نانا پرکار کے وگھن ہونے کے کارن سدھی ہونے میں دیری ہوتی ہے۔ تتھا بھکتی کے بنا
چت کا وکشیپ بھی ہوتا ہے۔ اس لئے پرمیشور کی دردھ بھکتی لوگ سادھن میں شریشٹھ ہے۔
کلیش، کرم، کرم کا پھل اور واسنا ایشور میں نہیں ہوتی۔ اُس میں نیونتا نہ ہونے کے
کارن کلیش نہیں ہوتا۔ سدا ترپت ہونے کے کارن اپنی اچھا کی ترپتی کے لئے کرم کرنے
کی ضرورت اُس کو نہیں ہوتی۔ بُرے بھلے کرم نہ ہونے کے کارن کرم کے بھوگ وہاں نہیں
ہوتے۔ یہ بات آج پراپت ہوگئی۔ اب کل دوسری پراپت کرونگا۔ اس پرکار کی
واسنا نہیں ہے۔ اس پرکار کا سدا پورن آنندگھن ایک رس اور سرو پرکار سے
ترپت اور پری پورن پرمیشور ہے۔ اس کو پرش اتھوا پرماتما کہتے ہیں ؛

اس ایشور میں سب سدگنوں کی پرم اودھی رہتی ہے۔ اس سے کوئی بھی ادھک نہیں ہے
سب میں جو اُتمتا آتی ہے۔ وہ اُسی سے آتی ہے۔ سروگیان کا وہی پری پورن
بھنڈار ہے ؛

وہ ایشور انادی اننت ہونے سے سب کا گورو ہے۔ پراچین سے پراچین جو سنت پرش ہوئے اُن کا بھی وہی گورو تھا۔ بھوشیہ میں جو سادھو سنت ہونگے۔ اُن کا بھی وہی گورو ہوگا۔ سب کال کے سب گوروؤں کا وہی سچا پرم گورو ہے ؛

پرنو ارتھات اوم کار اُس کا واچک شبد ہے۔ پرنو کا جپ اور پرنو کے ارتھ کا چنتن کرنا چاہیئے۔ شردھا بھکتی پوروک اُکت پرکار اوم کار کا جپ کرنے سے سمادھی کی سدھی ہوتی ہے۔ اس پرکار جپ اور منتر ارتھ کی بھاونا کرنے سے آتما کے انتر سنکلپوں کا بودھ ہوتا ہے۔ جیو آتما کا سوروپ گیان اسی سے ہوتا ہے کیونکہ شریر سے جیو آتما کا بھِن تو اُسی اُپائے سے سپشٹ گیات ہوتا ہے۔ تتھا سب وِگھن دور ہوتے ہیں۔ جہاں پرمیشور کی بھکتی ہوتی ہے وہاں کوئی وگھن نہیں ٹھہر سکتا۔ اس پرکار پرمیشور بھکتی کی سرو شریشٹھتا ہے۔ اس لئے ہر ایک کو اُچت ہے۔ کہ وہ اس بھکتی کے آسرے سے اپنی اُنتی کا سادھن کرے ؛

وِگھنوں کا وچار

یم نیم آدی سادھنوں دوارا ہٹھ یوگ کرنے سے شریرک اور راج یوگ دوارا مانسک اور آتمک سواستھ پراپت ہوتا ہے۔ پرنتو نرِوگھنتا سے یوگ کا سادھن ہونا آوشیک ہے۔ یوگ سادھن کرنے کے سمے نانا پرکار کے وگھن اتپن ہو سکتے ہیں۔

اُن کا یہاں تھوڑا سا وچار کریں گے ۔

شریرک وگھن سب سے پرتھم دیکھنے ہوتے ہیں ۔ وہ وِدھ پرکار کی بیماریاں نانا پرکار کے
چھوٹے اور موٹے روگ جوڑ اجیرن پھوڑے پھنسیاں آدی سب شریرک وگھن ہیں ۔
ان کے ہوتے ہوئے کوئی کرم اچھی پرکار نہیں ہو سکتا ۔ اس لئے روگوں سے دور ہونے کا یتن
کرنا آوشیک ہے ۔ اُتم ہوا میں ، اُتم استھان میں اچھے مکان میں رہنا ۔ یوگیہ
اروگیہ وردھک بھوجن کرنا تتھا ویایام آدی کر کے شریر کا سواستھیہ سمپادن کرنا
بہت ضروری ہے ۔

من کی اوستھا دوسرا وگھن ہے ۔ کئی لوگ ایسے ہوتے ہیں ۔ کہ وہ دل سے کسی اچھے
کاریہ کو کرنا چاہتے ہیں ۔ پرنتو اُن کے من کی اوستھا ایسی کچھ رہتی ہے ۔ کہ وہ چاہتے
ہوئے بھی کچھ کر نہیں سکتے ۔ یہ بڑا بھاری اور بھیانک وگھن ہے ۔ اس دوش کے
کارن کئی بدھی مان منش نکمے ہو گئے ہیں ۔ اس لئے اس کو ہٹانے کے لئے من کے
اندر اُتساہ اور سپھورتی کے بھاو رکھنا چاہئے ۔

اپنی شکتی کے بارے میں کئی آدمیوں کو شک رہتا ہے ۔ میں اس کاریہ کو کر سکوں گا
یا نہیں ۔ اسی وشے میں یہ لوگ شک کیا کرتے ہیں ۔ رہتے ہی سمے کو گزار دیتے
ہیں ۔ یہ شکی طبیعت بہت بری ہے ۔ اپنے بل کا ناش اس شک سے ہوتا ہے ۔ بلوان
بھی شک کے کارن اتینت نربل ہوتا ہے ۔ بدھیمان بھی بدھی ہین بنتا ہے ۔
جو اپنے وشے میں شک کرتے ہیں ۔ وہ ناش کو پراپت ہوتے ہیں ۔ ایسا بھگوان

شری کرشن نے اپنی گیتا میں کہا ہے۔ اس پرکار سب کا ناش کرنے والا سنشیہ ہے۔
اس لئے اس کو دور کرنا اُچت ہے۔ نشچیہ اور درڑھ وشواس کو پاس کرنے سے سب
اُنتی ہوسا وشیہ ہوتی ہے ؛

شک کا دوسرا ایک پرکار ہے۔ جس سے سادھک کے من میں یہ شک پیدا ہوتا ہے۔
کہ جو کاریہ اتوا ادھیوگ میں کر رہا ہوں اس سے میرا ابھیشٹ ہوگا یا نہیں۔ اس پرکار
کے شک کے کارن شروع کئے ہوئے پریتن پر سے اُس کا وشواس ہٹ جاتا
ہے۔ اس لئے یا تو اُس کاریہ کو وہ اچھی پرکار کرنے میں اسمرتھ ہو جاتا ہے۔ اتوا
اُس کو چھوڑ کر دوسرا۔ دوسرے کو چھوڑ کر تیسرا کاریہ کرنے لگتا ہے۔ اور انت تک
کسی ادھیوگ کو پورن اور کومیہ رہتی سے نبھاہ نہ سکنے کے کارن اُس کا سروتر
نقصان ہوتا ہے۔ اس لئے سادھک کا سادھن پر پورا وشواس چاہئے۔
سب پرکار کی سادھن سامگری تیار موجود ہونے پر بھی سنشیہ کے کارن نشچت کاریہ
نہیں ہو سکتا۔ اس لئے سنشیہ کو دور کرنا اُچت ہے ؛
غلطیاں اور اشدھیاں کرنے کو سوبھاو لوگوں میں اتنا ہوتا ہے۔ کہ اسی کارن اُن سے
سادھارن کام بھی ٹھیک پرکار پورن نہیں ہو سکتے۔ اس لئے سب کو اُچت ہے کہ
وہ دکھشتا کو دھارن کرکے بنا اشدھی کرتے ہوئے۔ ہر ایک کاریہ کرنے کا ابھیاس
کیا کریں۔ ادھیوگ چھوٹے سے چھوٹا ہو اتوا بڑے سے بڑا ہو۔ اپنی اور سے ایسی
خبرداری رکھنی چاہئے۔ کہ اُس کے کرنے کے سمے کسی پرکار بھی کوئی غلطی نہ ہو سکے ؛

آلس بڑا بھاری وگھن ہے۔ آلسی منش کسی کاریہ کے لئے گویہ نہیں ہے۔ اس جگت میں آلسی منش کسی کاریہ میں اُنتی نہیں پراپت کر سکتا۔ اپنی اُنتی کرنے کیلئے تتھا دوسروں اُپکار کرنے کے لئے اُدھیوگی سوبھاو کی بڑی بھاری آوشیکتا ہے۔ اس لئے اُدھیوگی آلس کو دور کرکے پرشارتھ اور اُدھیمی سوبھاو کو پاس کرنا اُچت ہے۔

آلس ہی منش ماتر کا سچا شترو ہے۔ اس سے جگت کا جتنا ناش اور گھات ہو رہا ہے۔ اُتنا کسی انیہ شترو سے نہیں۔ آلس ایک پرکار سنسرگ جنیہ روگ ہے۔ آلسی منشوں کے ساتھ رہنے سے منش آلسی بن جاتا ہے۔ اس لئے سب کو اُدھیم شیل پرشوں کی ہی سنگت کرنا اُچت ہے۔

کئی لوگ ایسے ہوتے ہیں۔ کہ وہ ضروری کام تو کریں گے نہیں۔ پرنتو دوسرے ہی کاموں میں اپنا سب سمے لگائیں گے۔ اس سوبھاو سے بڑی ہانی آتی ہے۔ کیونکہ اُن سے ضروری کام نہیں ہوتے۔ اسلئے ان کی اُنتی نہیں ہو سکتی۔ اور اناوشیک کاموں میں سب شکتی کا ناس ہونے کارن اُن کو کسی پرکار بھی لابھ ہو نہیں سکتا۔ اس لئے ضروری کرتویہ باتیں ہوتی ہیں۔ اُن کو کرنے کیلئے ہی اپنی سب شکتی کا خرچ کرنا اُچت ہے۔

من کے ہجوم اُتین ہونا بھی ایک بڑا بھاری وگھن ہے۔ دربل منش نہ تو اپنے وچار دوسروں کو ٹھیک پرکار کہہ سکتا ہے۔ نہ دوسروں کا کہا ہوا اُپدیش ٹھیک پرکار گرہن کر سکتا ہے۔ کسی کام کو کرتے کے وقت دربل اُتین ہونے سے اُس کاریہ کا ٹھیک

بڑھا رہنا بھی ناممکن ہے۔ اس لئے یوگ سادھن کرنے والوں کو اُچت ہے۔ کہ من کے
وکاروں کو دور کریں۔ جو انتی سے ہر پرکار کا نشٹ کا نقصان ہی ہے ۔

پریتن کرنے پر بھی کتنیوں کی یوگیہ پرکار سے اُنتی نہیں ہوتی۔ ارتھات جس ریتی
سے من کی ایکاگرتا آدی ہونی چاہیئے اُس ریتی سے نہیں ہوتی ہے۔ یہ ایک بڑا
بھیانک وگھن ہے۔ تتھا چت کی ایکاگرتا کنچن ماتر ہونے پر بھی ادھک دیر تک
نہیں ٹھہرتی۔ سدھی کا کیول بھاس ماتر ہو جاتا ہے۔ اس سے کئی آدمیوں کی ادھک پرگتی
نہیں ہوتی۔ اس کے لئے وودھی پرورتی پتوں سے انیک کارن ہو گئے ہیں۔ جو جس کے
پاس وگھن روپ کارن ہوگا۔ اس کو دور کرنے کا اوشیہ یتن ہونا اُچت ہے۔ نہیں
تو کاریہ کی سدھی کبھی نہیں ہوگی ۔

یہ سب وگھن ہیں۔ ان کے کارن اونتی ہوتی ہے۔ سب پرمارتھی منشیوں کو
اُچت ہے۔ کہ وہ ان شتروؤں کو دور کرنے کا اُپائے اوشیہ کریں جب تک ان میں سے
ایک بھی رہیگا۔ تب تک کوئی سدھی پراپت نہیں ہوگی۔ اب ان شترو روپ وگھنوں کے
ساتھیوں کا وچار کریں گے ۔

دکھ کرنے کا سوبھاو بھی اُکت شتروؤں کا ایک ساتھی دار ہے۔ کئی لوگ ایسے ہوتے ہیں۔
کہ جو سدا روتے رہتے ہیں۔ سردی پڑی تو بھی روتے ہیں۔ اور دھوپ نکلی تو بھی روتے ہیں۔
اُن کو ورشٹی سے بھی کشٹ ہوتے ہیں۔ اور ہر جگہ پردیش میں بھی اُن کو دکھ ہے۔
دیکھو جس ایسے لوگوں کیلئے یہ جگت نہیں ہے۔ اس جگت کی اور دکھ کے بھاو سے

دیکھنا اُچت نہیں ہے۔ یدی ابھیاس میں چت گھبرانے پر ایک اوستھا میں منش پرسن چت
رہ سکتا ہے۔ سدا آنندت ورتی رکھنے کا ابھیاس کرنا اُچت ہے۔ اس پرکار کی
ورتی رکھنے سے بڑا آنند اور اُتساہ سونیم اتپن ہوتا ہے۔ پرتی ایک پرشارتھ یوگ
رہنے سے کرنے لیئے منش کو یہ بنتا ہے ؛

کئی لوگوں کا من سدا اُداس رہتا ہے۔ یہ دُرمن کی ورتی بھی بڑی بری ہے۔ اس
پرکار کے من کے کارن منش شکتی ہین ہوتا ہے۔ اپنی اچھا کا تھوڑا سا پرتی رودھ ہوا
تو اُن کا من کھشبدھ ہو جاتا ہے۔ اس اداس ورتی والے لوگوں سے کوئی پرشارتھ
ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ اس اداس ورتی کے لوگوں کو بچوں کی اور کھیلنے سے بھی آنند
نہیں ہوتا۔ بالکوں کی پرسن ورتی سے اُن کا چت پرسن نہیں ہوتا۔ بہار رتوں اور پشپوں کے
سندر درشیوں سے ان کے منوں پر اُدات پرنیام نہیں ہوتا اور نہ اُن کو پراتا کال اور سانیہ کال
کے رمنیہ درشیہ آنند دے سکتے ہیں۔ اداسینتا کا اندھیرا ان کے من پر چھایا ہوا رہتا ہے۔
جس کارن لوگ سادھن کے لیے اُتساہی پرسن ورتی ان کو نہیں پراپت ہوتی۔ یہ سدا اپنا شش
ہو کر سب پرسناتوں سے پیچھے ہٹتے ہیں اور اُدیم ہین ہونے سے ادھوگتی کو چلتے ہیں۔
اس لیئے یوگ سادھن کرنے والے منش کو چاہیئے کہ اپنے من سے درمنتا کے بھاو کو
سدا دور رکھیں۔ اور اُتساہ پورن پرسنتا سدا اپنے ساتھ رکھیں ؛

کئی منشوں کے شریر میں کمپ ہوتا ہے۔ شریر تھوڑے سے شرم سے کانپنے لگتا ہے
اس سے بھی چت ورتی کی ایکاگرتا نہیں ہو سکتی۔ اور سادھن پراپت ہونے پر اور گھن

اُتپن ہوتا ہے - کوئی سا ودھان کاریہ بھی ان سے ٹھیک پرکار نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ اوپوں میں سمترتا ہی نہیں رہتی - جب شریر کانپنے لگتا ہے - تب من ہی بڑا چنچل ہوتا ہے - اس لیئے اندریوں اوپوں اور انگوں میں سمترتا پراپت کرنے کا ابھیاس کرنا ضروری ہے - کئی لوگوں کی پران دھارن شکتی کمزور ہوتی ہے - جب سوانس اندر لیا جاتا ہے - تب وہ وہاں ٹھہر نہیں رہتا - اور روکنے پر بھی سونیم باہر نکلنے لگتا ہے - تتھا جب سانس باہر نکلنے پر پھر ایک دم اندر کھنچنے لگتا ہے - پھیپھڑوں کی کمزوری کے کارن کئی لوگوں کو ایسا ہوتا ہے - اس سے پرانایام کا ابھیاس ٹھیک پرکار ہونے میں بڑا بھاری وگھن ہوتا ہے - اس لیئے اس کمزوری کو دور کرنے کا پرتین ہونا ضروری ہے ۔

یہ سب وگھن، کشٹ اور دوش ہیں - ان کی اور بھی انیک بھید ہیں - ان کو یا ٹھیک وچار کرنے سے جان سکتے ہیں - ان کو دور کرنا چاہیئے - ان کے دور ہوئے بنا منش کی یوگ کریا اچھی طرح نہیں ہو سکتی - اس لیئے ایک ایک تتو کا ابھیاس کرکے اس اس دوش کو دور کرنا ضروری ہے - جیسے کسی کا شریر روگی ہوگا تو اس کو لازم ہے - کہ وہ اپنے شریر کے تتو کا ٹھیک پرکار ابھیاس کرے - اور اُس کو نروگ رکھنے کے نیموں کو جانے - اگر کسی کی آنکھ بڑی کمزور ہے - تو اسکے لیئے وہ اپنی درشٹی ستھر کرنے کا ابھیاس شنے شنے کرے۔ اس پرکار درڑھ نشچیہ پوروک ابھیاس کرنے سے ان دوشوں دور ہوتے ہیں - ان سب دوش ہر ایک میں نہیں رہتے - کوئی دوش کسی میں اور کوئی کسی میں ہوتا ہے - جو دوش جس کسی میں ہو اسکو اُچت ہے - کہ وہ اُسکے نوارن کرنے میں سہایتا دینے والے تتو کا ابھیاس

خِنّے شِنّے اور ورِدّھ نِشچے سے کرنا ہے۔ تھوڑے ہی سمے میں اُس کا دوش دور ہو گا اور
اُس کا چت شانت اور پرسن ہونے لگیگا۔ پرنتو یہ سب سوسادھیہ ہونے کیلئے پرمیشور
کی بھگتی کرنا اُچت ہے۔ پرمیشور پر درڑھ اور پورن وشواس رکھنا چاہیئے۔ اور من میں درڑھ
سنکلپ رکھنا چاہیئے کہ سروشکتمان پرمیشور اپنی اپار دیا سے سب وگھنوں کو دور کریگا۔
اور اُس کی بھگتی سے میں تو نہ بن پرسیوں یوگ کی سدھی پراپت کرسکوں گا۔ بات پر یہ
پرمیشور کی بھگتی سے سب سنکٹ دور ہو جاتے ہیں۔ پرمیشور سروشکتمان نے ہونے سے
جب بھگتی سے اُس کا دھیان کیا جاتا ہے تب اُس کی سروشکتمان میتا اُپاسک کے من
میں شنا ہنا آنے لگتی ہے اور اس کارن اُس سے سب دوش دور ہونے لگتے ہیں۔

اور بھی اپائے ہیں جو ساتھک کرکے لو یہ ہیں۔ جو بڑے پرسن چت، آنند ورتی اور
اُتساہ پورن لوگ ہوتے ہیں۔ اُن کی سنگتی میں رہنا اُن کا چال چلن دیکھنا ایسے پرشوں
کے ویوہار کا انکرن کرنا۔ ایسے لوگوں کے سنگھوں میں رہنا۔ شریر سے نیروگ اور بول
سے بلوان، من سے تیجسوی، چت سے پرسن، بدھی کے چتر اور آتما میں اُتساہ دھارن
کرنے والے جو ہوں گے اُن سے ہی میتری کرنا اُچت ہے۔ اپنے شریر آدی کو دکھ ہونے پر
جیسے کشٹ ہوتے ہیں۔ ویسے ہی سب پرانی ماتر کو ہوتے ہیں۔ ایسی من میں بھاونا
رکھکر دکھیوں پر دیا کرنا۔ دکھی لوگوں اور پرانیوں کے کشٹ دور کرنے کیلئے سدا اُتت
پر رہنا۔ اپنے کایاہ واچا من اور دھن آدی سے دوسرے دکھیوں کے دکھ دور
کرنے کا یتن کرنا۔ سو نیم دکھوں سے نہ ڈرتے ہوئے دوسرے دکھوں کو دور کرنا

اور ایسے سمے جو اپنے شتر آدی کو کشٹ ہو گئے اُن کو آنند سے ہنستے ہوئے سہن کرنا یہ بڑی یوگ ہے۔ اس ابھیاس سے چت کی ایسی اوستھا ہوتی ہے۔ کہ کتنا بھی دکھ ہو پرنتو پرسنّ رہتا ہے۔ یہی ایک پرکار کا بڑا بھاری تپ ہے۔ دوسروں کے دکھ خود اپنے آپ پر لینے اور دوسروں کو سکھی کرنے کے ابھیاس سے من بڑا درڑھ ہو جاتا ہے۔ سداچاری شریشٹھ دھرماتما لوگوں کی اُنتی دیکھ کر۔ اُن کے ساتھ حسد۔ دویش نہ کرتے ہوئے اُن کا پرسنتا کے ساتھ ابھی نندن کرنا۔ من میں ایسا وچار دھارن کرنا کہ میں بھی ایسا مہاتما اور دھرماتما بنوں گا۔ اور شریشٹھ ہو جاؤں گا۔ کئی لوگ دوسروں کی اُنتی دیکھ کر اُن شریشٹھ پرشوں کا دویش کرنے لگتے ہیں اور گر جاتے ہیں۔ دوسروں کے اُدے سے آنند ہونا چاہیئے ؛

جو لوگ درآچاری ہوتے ہیں۔ اُن کا وچار ہی چھوڑ دینا اُتم ہے۔ دشٹ درآچاری لوگوں کا سمرن کرنے سے دشٹتا کی کلپنا من میں آتی ہے اور چت کا من دوشت ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان دشٹوں کے ساتھ اُداسین ورتی سے رہنا یوگیہ ہے۔ دشٹ درآچاری لوگوں کے سمیپ آنے سے اُن کا دویش نہ کیجئے اور اُن کے دور ہونے سے آنند نہ مانیئے۔ کسی پرکار بھی اُن کا وچار نہ کیجئے۔ ارتھات اس جگت میں، درآچاری لوگ ہیں۔ یہ وچار بھی آپ کے من میں نہ آوے۔ ایسی اُپیکشا کیجئے ؛

اس پرکار کرنے سے چت کی ستھتی پرسنتا ہوتی ہے۔ چت کی ورتیوں کا کشوبھ ہونے سے بڑا کشٹ ہوتا ہے۔ اس کشٹ کی نورتی کرنے کے لئے اوپر کہے انوسار ویوہار کرنا اُچت ہے۔

من کی چنچلتا کو روکنا چاہیئے۔ دکھ سے اتھوا سکھ سے من کی چنچلتا ورتی ہوتی ہے۔
دکھ ہونے پر اوستھا میں من شانت اور پرسن رکھنے کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ ایسا
ابھیاس ہونے سے من بڑا درڑھ بن جاتا ہے۔ اور اس کارن آتما میں پرسنتا سدا
سھر رہ سکتی ہے۔ اس لیئے ان باتوں کا اوشیہ وچار کرنا اچت ہے۔

تپ کا ابھیاس

یوگ سادھن کرنے کی اچھا جو لوگ دھارن کرتے ہیں۔ ان وشیشت اُشن آدی
دوندوں کو سہن کرنے کا ابھیاس کرنا اچت ہے۔ آج کل کے فیشن کے کارن سدا
سمودا کپڑے منش پر دھارن کیئے جاتے ہیں۔ اس سے سردی گرمی سہن کرنے کا شریر
کا ابھیاس کم ہوگیا ہے۔ ہوا میں تھوڑی سی اشنتا ہونے سے شریر کو کشٹ ہوتا ہے۔
اور تھوڑی سی سردی لگنے سے جور آدی انیک بیماری اتپن ہوتا ہے۔ یہ اوستھا دور کرنا
اتینت آوشیک ہے۔

شیت جل سے سنان کرنے کے ابھیاس سے یہ شریر کا اور من کا اتساہ بھی بڑھتا ہے۔
پرنتو سردی کے کارن اتپن ہونے والے بہت سے روگ دور ہو جاتے ہیں۔
بار بار زکام آدی ہونے سے جو کشٹ ہوتا ہے۔ یہ سب کشٹ اس ابھیاس سے

دور ہوتے ہیں ؛

کوئی ابھیاس کرنا ہو۔ تو شنا شنا کرنا ٹھیک ہے۔ نہیں تو بڑی ہانی ہو سکتی ہے۔ جو لوگ بڑی سمردھی میں پلے ہوئے ہوتے ہیں۔ گرم پانی سے سنان کرنیکا جن کا ابھیاس ہوتا ہے۔ نرم نرم گدیلوں میں لیٹ رہنے کا ابھیاس جن کو بالپن سے ہوتا ہے۔ ان کو اچت ہے۔ کہ وہ ہر قسم لوگ سادھن کرنیکا من سے پورن نشچے کریں۔ اور شنا شنا سردی اور گرمی سہن کرنے کا ابھیاس بڑھاتے جائیں۔ شیگھرتا کرنے سے کوئی لابھ نہیں ہوگا۔ آہستہ آہستہ اپنا ابھیاس بڑھانے سے سب کچھ تھوڑے سمے میں سادھیہ ہو سکتا ہے ؛

اشن اودک سے سنان کرنے والے جو ہونگے۔ ان کو اچت ہے۔ کہ آہستہ آہستہ تھوڑا اشنتا کا پرمان کم کریں۔ اور دو تین مہینے شیت جل سے نہانا شروع کریں۔ اشن اودک سے سنان کرنے سے پرانایام کرنیکے بڑے کشٹ ہوتے ہیں۔ اس لئے شیت اودک کا سنان اچھا ہوتا ہے۔ کیونکہ شیت اودک کے سنان سے شریر کے (Nerves) گیان تنتوؤں میں پھرتی چستی اتپن ہوتی ہے۔ اور دیہ میں سکومتا اور شانتتا پراپت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کا ابھیاس کرنا اچت ہے۔ پرنتو کئی لوگ ایسے اوچاری ہوتے ہیں۔ کہ جو اپنے شریر کے بل کا کوئی وچار نہ کرتے ہوئے اوچار سے ہی ایک دم ٹھنڈے پانی کا سیون شروع کر دیتے ہیں۔ اس پرورتی سے بڑا نقصان ہوتا ہے۔ شیت جل سنان کا ابھیاس آہستہ آہستہ کرنے سے بڑا لابھ ہوتا ہے۔ پرنتو اوچار کرنے سے بھیانک پرنام ہوا کرتا ہے ؛

اسی پرکار اُشنتا کا سہن کرنے کا ابھیاس بھی بڑھانا چاہئے۔ کھلے انگ سے تھوڑی دیر دھوپ
میں بھرمن کرنے سے اس کا ابھیاس ہو جاتا ہے۔ اس پرکار کرنے سے شریر کا تیج اور آروگیہ
بڑھتا ہے۔ تتھا ترو گتا پراپت ہونے میں سہایتا ہوتی ہے۔ کیونکہ سورج پرکاش ہی
سب کا آروگیہ وردھن کرنے والا ہے۔ جو لوگ سدا شریر پر کپڑا دھارن کرتے ہیں۔ ان کو
اُچت ہے۔ کہ وہ پرتی دن اپنے کو "آتپ اسنان" ارتھات دھوپ میں کھڑے رہنے کا
ابھیاس کیا کریں۔ آہستہ آہستہ ابھیاس کرنے سے بہت لابھ ہوتا ہے۔ جو لوگ کیول بند مکانوں
میں بیٹھے رہتے ہیں۔ ان کو اس ابھیاس سے اپورو آروگیہ پراپت ہو سکتا ہے۔
شیت اُدک کے سنان کا ابھیاس پرکرم کرنا ہو۔ تو اُشنتا کی رتو میں کرنا اُچت ہے
تتھا آتپ سنان کا پرارمبھ کرنا ہو تو سادھارنتیا جس میں سردی گرمی بہت نہیں
ہوتی۔ ایسے ~~سمے~~ سمشیتوشن کال میں کرنا اُچت ہے۔
شریر کو تھوڑا کشٹ سہن کرنے کا ابھیاس بھی کرنا چاہئے۔ جیسا پیدل چلنا۔ ورزش کرنا
دوڑنا۔ تیرنا آدی پرکار کے ابھیاس سے شریر سوادھین کرنا چاہئے۔ آسنوں کے ابھیاس
کے لئے لچیل شریر ہونے سے سُبھیتا ہوتی ہے۔ ستھول شریر ہونے سے بڑے کشٹ
ہوتے ہیں۔ جن کے پیٹ بڑھے ہیں۔ ان کو اُچت ہے۔ کہ وہ سب سے پہلے پیٹ کو
کم کرنے کا ابھیاس کریں۔ بڑھا ہوا پیٹ مرتیو کا گھر سمجھا جاتا ہے۔ یوگ کے آسنوں
میں پیٹ کو ٹھیک کرنے والے بھی بہت سے آسن ہوتے ہیں۔ تات پریہ شریر میں
چلنا رکھنا چاہئے۔ اِتی

اتی بھوجن کرنا کدابی اُچت نہیں۔ تتھا بہت اُپواس کرنا بھی یوگیہ نہیں۔ تتھاپی سپتاہ میں
اتھوا پندرہ دنوں میں ایک آدھ سمے بھوجن کا النگھن کرنا آروگیہ دایک ہوتا ہے۔ یدی النگھن
ابھیاس کرنا
نہ ہو سکے تو اس دن اتھوا اس سمے تھوڑا آہار، دگدھاہار تتھا پھل آہار کرنا یوگیہ ہے
دن میں دو بار ہی بھوجن کرنے کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ جو ایک بھکت رہتے ہیں۔ ان کا ابھیاس سب
سے اُتم ہے۔ پرنتو جو دن میں پانچ چھ بار کھاتے رہتے ہیں۔ ان کی صحت ٹھیک
نہیں رہتی۔ اس لئے کھان پان کے وشے میں اپنی پرکرتی کے انوسار یوگیہ نیم کرنا اُچت
ہے۔ یوگ سادھن کتنا ہی کیا جائے۔ اور بھوجن کا انیم ہو تو سادھن نشپھل ہو جاتا ہے۔
اس لئے بھوجن کے وشے میں یوگ نیم رکھنا اُچت ہے۔ اسی پرکار نیندرا، آرام اور ویایام
آدی کے بھی یوگ نیم کرکے ان کے انوسار چلنے کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ انیم ہونے سے
یوگ کا سادھن نہیں ہو سکتا۔ اتی نیندرا کرنا۔ اتی جاگرن، بہت برا ہے۔ اتی نیندرا
سے سستی بڑھتی ہے۔ اور اتی جاگرن سے خشکی بڑھتی ہے۔ اسی پرکار بہت آرام لینے سے
پرکرتی آلسی بننے لگتی ہے۔ اور بالکل آرام نہ کرنے سے آروگیہ ستھر نہیں رہ سکتا۔ اتی
ویایام کرنے سے بڑے اوگھ کشٹ ہوتے ہیں۔ اور بالکل ویایام نہ کرنے سے شریر
شتھل ہو جاتا ہے۔ تاتپریہ، ایسا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ کہ جس سے تھوڑے
کشٹ سہن کرنے تتھا اشن سہن کرنے کا شریر کو ابھیاس ہو۔ نازک، کومل
اور سکھ ابھلاشی پرکرتی والا شریر نہیں بنانا چاہیئے۔ جو اپنے شریر کو سکمار
اور سکھ ابھلاشی بناتے ہیں۔ ان سے کوئی کاریہ نہیں ہو سکتا۔ اس لئے شرم (محنت)

کر نیا ابھیاس کرنا ضروری ہے۔ سکھ اللبدشی شریر سے لوگ سادھن کا درڑھ ابھیاس نہیں ہو سکتا۔
اس پرکار کا سمبندھ سہن شکتی سے یکت شریر بنانے کا ابھیاس کرنا ہی تپ ہے۔ شریر کو
تپ ضرور کرنا چاہیئے۔ کیلوں کے بچھونوں پر بیٹھنا، الٹا لٹکے ہو کر دھوم پان آدی
کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ آسُری سوبھاو والے لوگ اپنے ہاتھوں کو اوپر ہی رکھ کر سکھاتے
ہیں۔ اور اس پرکار کے وودھی پرکار کرتے ہیں۔ پرنتو اس پرکار آسُری اپائے کرنے کی
کوئی ضرورت نہیں۔ سنسار میں اپنے لوگ گھر میں رہتے ہوئے بھی لوگ کا اُپکار ہو سکتا ہے۔ اور
جو پرکار اوپر دیئے ہیں۔ اُن لوگ پرکاروں کو اسہج اسہج کرنے سے تپ کا سب ضروری
ابھیاس ہو جاتا ہے۔ دیالو پرمیشور میں اس شریر میں ایسے گن دھرم رکھے ہیں۔ کہ
اس شریر کو جیسا رکھنے کا ابھیاس کیا جائیگا ویسا ہی شریر بن جاتا ہے۔ پرمیشور نے یہ بھی
پرکاش کر دیا ہے۔ آپ یدی شریر کو بڑا نازک بنائیں گے۔ یہ بڑا ہی نازک بن
جائیگا۔ اور یدی آپ اس کو بہت کٹھا بنائیں گے تو یہ بہت کٹھا بن جائیگا۔ شریر بڑا
سکمار اور نازک ہونے سے یہاں تک اوستھا آجاتی ہے۔ کہ تھوڑی سی آواز سے دکھ ہو گئی۔
تو اس کو سردی ہونے لگتی ہے۔ اور تھوڑی سی اُشنتا ہو گئی تو اس کو اسمادھن ہونے
لگتا ہے۔ اس پرکار کے نازک پرکرتی کے منشوں سے نہ تو لوگ سادھن ہوگا۔ اور کوئی اور
کام ہو سکتا ہے۔ نہ یہ دھیرج آیوش پراپت کر سکتے ہیں۔ اور نہ اُن کو اپنے من کی
شکتیوں کا وکاس کرنے کا ادھیکار پراپت ہو سکتا ہے۔ اس لئے تپ کرنے کا ابھیاس
ضروری ہے ۔۔

کشٹ سہن کرنے کو یہ درڑھ شریر بنانے کے سب ودھی تپ کے اندر آ جاتے ہیں۔ تپ یہ ہے اور وہ نہیں ہے۔ ایسا کہنا بڑا کٹھن کام ہے۔ جو ایک کو تپ ہو سکتا ہے۔ وہ دوسرے کو نہیں ہو سکتا ہے۔ اس لئے تپ کا وچار بڑا سوکشم ہے۔ جو کبھی دھوپ میں بھرمن نہیں کرتے ان کو سخت دھوپ میں ننگے شریر رہنا بڑا بھاری تپ ہو سکتا ہے۔ پرنتو جو دھوپ میں بھرمن کرتے ہیں۔ ان کو گھنٹہ بھر دھوپ میں رہنا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ اسی پرکار انیہ وشیوں میں سمجھ لیجئے۔ یہی کارن ہے کہ تپ کی سامانیہ کلپنا کی جا سکتی ہے۔ پرنتو اس کے بارے بھید بھیدوں کا ورنن کرنا ضروری ہے۔

ہر ایک اپنی یوگیہ شکتی کے انوسار اپنے لئے کون سا تپ کرنا یوگیہ ہے۔ اور کون سا نہیں اس کا وچار کر سکتا ہے۔ اور اسی لئے ہم یہاں زیادہ کچھ بھی نہ کہتے ہوئے اتنا ہی کہہ دیتے ہیں کہ دیش کال پرستھتی آدی سب یوگیہ شکتی کے انوسار جو جس کے لئے یوگیہ تپ ہو سکتا ہے۔ وہ تپ وہاں اس کو کرنا چاہیئے اور اس کے آچرن سے اپنے شریر کی کاریہ شکتی بڑھانی چاہیئے۔ کرنے والے کا نشچیہ درڑھ ہونے سے سب کچھ ہو سکتا ہے۔ اور درڑھ نشچیہ کے ابھاو میں کچھ بھی نہیں بن سکتا۔

تپ کے لئے اندریوں کی لالسا کم کرنا ضروری ہے۔ جہاں [جیبھا] میٹھے میٹھے پدارتھ کھانا چاہتی ہے پرنتو اس پرورتی سے ارتھات بہت میٹھے پدارتھوں کے ادھک کھانے سے سب پرکار کے شریر روگی ہو جاتا ہے۔ اس لئے اسی پرکار انیہ اندریوں کے وشیوں میں سوئیم پاٹھک جان سکتے ہیں۔ سب اندریوں کو اپنے ادھین رکھنے کا ابھیاس آہستہ آہستہ کرنا چاہیئے۔ یدھپی یہ ابھیاس

پُرالبھن ہے۔ تتھاپی اُنکو اُپروکت پربھو درشٹی سے ہونا ضروری ہے۔ پراو کیا رے سبر نشٹھ پرم نشٹھ
سنت پرشوں کا سہارا لینے میں تت پرتا ہو۔ تتنا سب شبھ کرم کرتے ہیں ہی اپنے شریر کا ارپن
کرنا چاہیئے۔ یدی شریر کے انشٹ سہن کرنے کی شکتی نہ ہوگی۔ تو اُس سے شریر نشٹھ پرشارتھ نہیں
ہو سکیں گے۔ اور شریر نشٹھ پرشارتھ نہ ہونے کے کارن اُس پرش کی گیتا اچ نہ ہوگی۔ اس لئے
اُنتی کی اچھا کرنے والے سجنوں کو اُچت ہے۔ کہ وہ اپنے اندر تپ کے دوارہ سہن شکتی کی
وردھی کریں ؛

یدوا اُکت لیکھ کا منن کرنے سے شریر تپ کی کلپنا پاٹھکوں کے من میں ٹھیک پرکار ہو سکتی ہے۔
جو باتیں اس لیکھ میں سپشٹ روپ میں نہ کہی ہوں۔ اُن کو بھی وچار سے سوچ کر پاٹھکوں
کو جاننا چاہیئے۔ کیونکہ منش بھِنن بھِنن پرستھتی میں رہتے ہیں۔ اور سب کو اپنی پرستھتی میں رہ کر ہی اُنتی
کا سادھن کرنا چاہیئے۔ ہر ایک پرستھتی میں تپ ~~کے کارن~~ کی بھِنتا ہونے کے کارن سپشٹ
روپ سے تپ کے نیم لکھنا سروتھا اسمبھو ہے۔ شریر کی دونوں سہن شکتی بڑھانا تپ کا
مکھیہ اُدیش ہے۔ شریر وہ جس ریتی سے سادھیہ ہوگا۔ اُس ریتی کا اولمبن کرنا چاہیئے۔
یہاں یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ سادھارن لوگ استری پرش کیلئے سمان ہی ہے۔ یدھپی "منش"
"پرش" آدی شبد لکھے جاتے ہیں۔ تتھاپی اُن کا یہ آشے کدا پی نہیں کہ لوگ سادھن کرنا استریوں
کیلئے ورجت ہے۔ "لوگ سادھن کرنے سے اور وششٹ وششٹ پرکار کے آسن آدی کرنے
کے ابھیاس سے استریوں کے شریروں پر یہ انوبھو دیکھا ہے۔ کہ اُن کے انیک روگ دور ہو
جاتے ہیں۔ پرسوتی کے سمے کا بھی ادھک کشٹ دور ہوتا ہے۔ اور اُدر گوبھی پورن پرسنتا پراپت
ہوتی ہے"۔

یوگ میں کئی ایسے پرکار ہیں کہ جو کیول استریوں کے لئے ہی کہے ہیں۔ ان کو چھوڑ کر بہت سا یوگ
کا حصہ ایسا ہے کہ جو دونوں کو سمان ہے۔ آگے کے پاٹھوں میں سمبودھ رہتے ہوئے ان
سب باتوں کو اسپشٹ کرتا ہم لکھیں گے۔ یہاں کیول اتنا ہی بتانا ہے کہ جب
آدی پرکار جیسے پرشوں کو ویسے استریوں کو بھی ~~اپنا~~ اپنی سمرتھی اور اوستھا کے انوسار
ادھکار پالن کرنا چاہئے۔ پراچین کال میں پرش اور استریاں بھی ڈیڑھ ڈیڑھ سو ورش کی
آیو یوگ ابھیاس سے پراپت کرتی تھیں۔ پرنتو آجکل وہ سب ابھیاس بند ہو گیا ہے۔
اور آیو اروگیہ اور بل کم ہو رہا ہے۔ پرنتو ادھار کرنے پر پوروت سمان اب بھی آیو اروگیہ اور بل
پراپت کیا جا سکتا ہے۔ کیول پریتن کرنے کی آوشیکتا ہے۔ یدی پاٹھک اپنے پاس
درڑھ نشچیہ اور یوگ کے سادھن پر وشواس رکھیں گے۔ تو وہ اپنی اُنتی اپنے آنکھوں
سے ہی دیکھ سکتے ہیں۔ استو۔

یہاں تک شریر کے تپ کی سامانیہ کلپنا لکھی ہے۔ اب تھوڑا سا واچا اور من کے
تپ کے وشے میں لکھنا ضروری ہے۔ ستیہ بولنے کا نشچیہ کرنا کہ آپ جان بوجھ کر استیہ
نہ بولنا بانی کا تپ ہے۔ استیہ بولنے سے کسی سمے لابھ ہونیکی سمبھاونا بھی ہو گی۔
تو بھی استیہ بولنا اُچت نہیں۔ اس ابھیاس سے بانی کے اندر ایک پرکار کا ویریہ اور تیج اُتپن
ہوتا ہے۔ وہ تیج جھوٹ موٹھ بولنے والے کے اندر نہیں ہو سکتا۔ بہت لوگ بیاوہار
اوستھا میں ست بولنا کوئی کٹھن کاریہ نہیں ہو۔ جہاں شیش پرلوبھن کا پرسنگ آجاتا
وہاں ستیہ کے آگرہ سے اپنا دفت تو کرنا بڑا نشچیہ کا کاریہ ہے۔ جو ایسا کرتا ہے۔

اُس کی بانی میں ہی اُکت تیج بڑھ جاتا ہے۔ یوگی کے بانی میں جو سدھی پراپت ہوتی ہے وہ
اُسی ابھیاس سے ہوتی ہے۔

ستیہ بولنا چاہئے ایسا کہنے سے کوئی ایسا نہ سمجھے بغیر ضروری ہی بولا جائے۔ "ارتھات کسی
کا ناک ٹیڑھا ہے" - یہ ستیہ ہے۔ پرنتو اس کو بار بار کہنے سے کوئی پریوجن نہیں سدھ
ہو سکتا۔ اتنا ہی نہیں اُسکو جس کا ناک ٹیڑھا ہوتا ہے۔ بڑا انشٹ ہوتا ہے۔ اس لئے
اس پرکار کا بنا کارن کشٹ اتپن کرنے والا ستیہ بولنے کی کوئی آوشیکتا نہیں ہے۔
کسی کا بھید نہیں ہو سکتا۔ کسی کی اُنتی نہیں ہو سکتی۔ اور سندیہ کا کے وادویک ہو سکتا ہے۔
ایسا بھاشن کرنا اُچت نہیں ہے۔ بولنے کا ڈھنگ پریہ ہووے تتھا بولنے کے بات پریہ
کا پرنام ہتکارک ہووے۔ اس پرکار ستیہ یوتر اور اُچ وچار سے پری پورن بھاشن کرنا چاہئے۔
دوسرے کے "چھیدر" "ونگ" "دوش" ہین آچار وچار، آدمی کے ورنن کرنیکا تتھا ویرتھ
اُپہاس کرنے کا ابھیاس کئی لوگوں کو ہوتا ہے۔ اس ابھیاس سے بانی ملین ہوتی ہے۔ اس
لئے پاٹھکوں کو اُچت ہے۔ کہ وہ جلدی ہی اس پرکار کے بھاشن سے دور رہنے کا یتن کریں۔
جو سجن یوگ ابھیاس کرنا چاہتے ہیں۔ اُن کو اپنے شبد نشچے سے پورن اور تلے ہوئے
تتھا پونر بھاو سے میٹھ بولنے کا ابھیاس کرنا چاہئے۔ واک سدھی کا یہی بیج ہے۔
جو اس کو بھاوت جانیں گے اور پریتن سے یوگ اُن شبد پریوگ کرنے کا ابھیاس سوادھیائے
کے ساتھ کریں گے۔ اُن کو ہی اس کی سدھی پراپت ہو سکتی ہے۔
بھکش یا بھکشن کرنے کے وشئے میں بھی وشیش خبرداری رکھنی چاہئے۔ جو مرضی آوے کیتک پر ھنا

پڑھنا نہ چاہئے ۔ آجکل اخبار، ماہک پتر الٹوا لیکھ چھاپتے اور بھیجتے ہیں کہ کوئی کسی کا پرتی بندھ نہیں ہے۔ اس لئے نہ کیول اپنے دیش میں پرنتو سروتر ہیں وچار کے پستک بہت بن رہے ہیں۔ اس لئے پاٹھکوں کو اُچت ہے کہ وہ اپنے لئے ایسے پستک پسند کریں کہ جن کے پڑھنے سے اپنے پاس پوتر وچار پڑھ سکتے ہیں ۔ اپنے وچاروں کا پردرشن وستار تو سے ہو سکتا ہے۔ اور اُدھین سے اپنے میں سووچاروں کا سمودھن ہو سکتا ہے۔ اس لئے جیسی بھاشن بھاشن کرنے کے سمے خبرداری رکھنا اُچت ہے۔ ٹھیک اُسی پرکار پستکوں اور شروں کے وشے میں بھی ساودھانتا رکھنا یوگیہ ہے۔ اپنے اندر کو یہ سووچار بڑھانے چاہئے اور اپنے ملنے سے سووچاروں کا ہی پھیلاؤ کرنا چاہئے۔

اس لئے ویدوں کو سوادھیائے پرتی دن کرنا ضروری ہے۔ جو نہیں کریں گے اُن کی بانی کا ویدیہ بڑھ نہیں سکتا۔ اور بانی کی سدھی سے وہ ونچت رہیں گے۔ ویدکا سوادھیائے کرنے کا نشچیہ کرنا اوشیک ہے۔ پرتی دن کم سے کم ایک منتر نیت منن کرنے کے لئے رکھنے سے بہت لابھ ہو سکتا ہے۔ منتر کے اندر جو آشے رہتا ہے۔ اُس بھاونا سے من میں پوتر رکھنا ضروری ہے۔ اس پرکار تپ اور سوادھیائے کرنے سے بڑا لابھ ہوتا ہے۔ شریر، اندریہ، بانی آدی کے بارے میں تھوڑا سا اوپر کہا ہے۔ اب من کے تپ کے بارے میں تھوڑا سا کہنا ضروری ہے۔ من کے اندر شبھ بھاونا رہنے کا پریتن ہونا چاہئے۔ من بڑا چنچل ہے۔ اس لئے یہ ہونا کٹھن ہے۔ اس میں کوئی سندیہ نہیں۔ تتھاپی اس دشا سے پریتن ہونا چاہئے۔ جس سمے اپنے من میں برا وچار آجاوے۔ اُسی سمے من کو کہنا چاہئے "کہ ہے من!

تو اس پرکار اگر یہ وچار نہ رہیں تم کو اُڑا دا نہ سکیں نہیں ہونگے - تم کو سمجھ آ جا وچاروں میں ہی
سمجھ رہنا چاہیئے - آپ کا من جس سمے سکنے لگیگا - اُس سمے آپ اُس کو الٹ پرکار
کہتے جائیے - اور اُسکو رہنا پورن نشچیہ رہتا ہے - من کو اپنے سے الگ عورتی مان
سمجھ کر آپ اُس سے بات چیت کیجئے - جیسے آپ اپنے نوکر کو آگیا کرتے ہیں - اسی پرکار
آپ اپنے من کو کہتے جائیے - پرتھم تو آپ کو یہ کٹھن اُپہاس روپ پرتیت ہوگا -
پرنتو پیچھے آپ انوبھو لیں گے - تو اس پرکار من کو آگیا پر چلانا کتنا سرل نتیجہ پرنام
ہوتا ہے - اس کا آپ کو ہی سوئیم گیان ہو جائیگا -
من کو سدا پرسن رکھیئے - تھوڑے سے کشٹ سے من کی چنچلتا نہیں ہونی دیجئے - لیا کبھی
پرسنگ آگیا - تو بھی من کو شانت رکھنے کا ابھیاس کیجئے - یدی آپ کے من میں چنچلتا ہو
تو اس کو تھوڑا تھوڑا روکتے جائیے - من میں پرسنتا رہنا چاہیئے - دھیریہ اور اُتساہ
رکھیئے - کیونکہ شکتی - یعنی اور نہ اُتساہ نہ رکھیئے - من کو ایسا بنانا آپ کے ادھین
ہے - اور یہ جتنا کٹھن آپ سمجھتے ہیں اتنا کٹھن بھی نہیں ہے - ایک بات یہاں کہنا
ضروری ہے - کہ یدی من کے اندر اُتساہ بڑھانے کا پریتن کیا گیا - تو آپ کی شریرک
ویادھیاں بھی ہٹ جائیں گی - بہت سی ویادھیاں اُتساہ بھنگ ہونے سے
اُتپن ہوتی ہیں - یہ انوبھو کی بات ہے - اس لئے یہاں لکھی ہے - پاٹھک اس سے نا
اوشدھی اروگیہ پراپت کر سکتے ہیں - پریتن کرکے دیکھئے -
اس پرکار تپ سوادھیائے اور من کی پرسنتا کا ابھیاس کرنا چاہیئے - اس کے ساتھ

ساتھ پرمیشور کی بھگتی کرنا آوشیک ہے۔ کیونکہ سب سے لنگھے گنوں کا وہ ہی سروت ہے۔ یوگ سادھن کرنے والے کو اس پرکار اپنی بھاؤنا تیار کرنی چاہیئے۔

پرتیشٹھا وِلش کا مہتو

(۵)

بہت سے لوگوں کا یہ خیال ہے۔ کہ کیول پرانایام۔ دھیان دھارنا آدی کچھ وشیشٹ پرکار کے انوشٹھان کو ہی "یوگ" سادھن کہنا گیا ہے۔ پرنتو یہ وچار ٹھیک نہیں ہے۔ جو لوگ سادھن وشے پر کیول وِچار کرنا چاہتے ہیں۔ بے شک نہیں کہ کیول دھیان دھارنا ہی یوگ سادھن ہے۔ اور دیوہار سے اپنے نیم یوگ سادھن میں انتر بھوت نہیں ہوتے۔ پرنتو جو لوگ سادھن وچاروں میں ڈالنا چاہتے ہیں۔ وہ ویسا نہیں کہہ سکتے۔ ان کے لیے اپنا ہر ایک سوانس اور اچھواس تھا ہر ایک پل چھِن یوگ کی ودھی کے انوسار کرنا اُچت ہے۔ انیتھا یوگ کی سدھی پراپت نہیں ہو سکتی۔

یوگ کا وشے کیول بولنے کا نہیں ہے۔ پرنتو سونیم نشچے پوروک آچرن کرنے کا ہے۔ جس کا جیسا اس کے انوسار آچرن ہوگا۔ اس کو ویسی سدھی نشچے پوروک پراپت ہو سکتی ہے۔ انوشٹھان میں تھوڑی بھی اشدھی ہو گئی۔ تو سدھی اس پرمان سے دور رہتی ہے۔ اسی کارن سب دیوہار یوگ کے انوسار کرنا ہر ایک کو اُچت ہے۔

کئی لوگ سمجھتے ہیں - کہ یوگ کا انوشٹھان کرنے سے منش اسے ہلد ویوہار کے لیئے نکما بن جاتا ہے - پرنتو یہ وچار بالکل ٹھیک نہیں ہے - واستو رِیتی سے وچار کیا جاوے تو پتہ لگ سکیگا - کہ یوگ کا انوشٹھان نہ کرنے سے ہی منش نکما بن رہا ہے - یوگ کے ابھیاس سے منش کی بڑی ایک شکتی وکست ہوتی ہے - جیسا پھول پھول جانے سے شوبھا بڑھتی ہے - اسی پرکار یوگ سادھن کے انوشٹھان سے منش کی سب آنترک اور باہیہ شکتی پرپھلت ہو جانے سے منش کا پورن وکاس ہو سکتا ہے - شریرک و... - مانسک - بودھک آتمک، کوٹمبک وشے کک، ناگرک - جاتیہ، دیشیہ - پرانتی - راشٹریہ تتھا انتر راشٹریہ سب پرکار کے ویوہار اُتم پرکار سے کرنے کے لئے جو گُن ہونا چاہئے وہ یوگ سادھن سے سُندیہ پراپت ہوتی ہے - پرنتو سرو سادھارن جنتا میں یوگ وشیک کلپنائیں اتنی سنکوچت ہیں - کہ جن کے کارن ہی منش پرتی دن گر رہا ہے - اور اتنا ہونے پر بھی پھر لوگ سادھن سے ڈرتا رہتا ہے ۔

ہاں اتنی بات سچ ہے - جو دراچار اور نانا پرکار کے درویسنوں کے کارن ویبھچار اور اتیاچار کئے جاتے ہیں - ان سے دور رہنا پڑتا ہے - اس لئے دراچاری اور درویسنی لوگوں کی درشٹی سے یوگ ابھیاس کداچت انوشٹھان کے یوگیہ نہ ہوگا - پرنتو درویسنوں کے کارن اُنتی ہوتی ہے - ایسا جب تک سدھ نہیں ہوگا - تب تک کسی کو بھی یوگ سادھن سے دور رہنا اُچت نہیں ہے - کیونکہ سب ستیہ، آنند اور شریشٹھ سکھوں کی پراپتی اسی یوگ کے انوشٹھان سے ہوتی ہے ۔

آجکل درویسنوں کا پرچار اتنا بھیانک ریتی سے ہو رہا ہے۔ اور کسی دیش میں کوئی سرکار اس کی
پرتی بندھ کے لئے کسی پرکار کا بھی یتن نہیں کر رہی ہے۔ یہ سچ مچ آشچریہ ہے۔ سروسادھارن
جنتا اپنے ہت کے وشئے میں ادھین ہے۔ اور کسی سرکار کا اپنے پرجا کے ہت سادھن کرنے
میں کوئی لکش نہیں ہے۔ یہ بات اور ہے کہ کسی دیش میں ایک بات کا پربندھ اُتم ہے اور
کسی دیش میں نیون ہے۔ پرنتو لوک مارگ کی درشٹی سے سب راشٹروں میں کسی پرکار کا بھی اُچت پربندھ
نہیں ہے۔ ہمارے پراچین آریہ راشٹر میں اس پرکار کا اُتم پربندھ تھا۔ اور سروسادھارن
جنتا کے دین دنی ویوہار میں لوک مارگ کا انوشٹھان نیونادھک ریتی سے راج شاسن
کے دوارا ہی رکھا گیا تھا۔ پرنتو وہ سمے آج نہیں ہے۔ اس لئے پرتی ایک منش کو اپنے
تتھا اپنے سمبندھی اور اشٹ متروں کے آچرن اور انوشٹھان کا وچار کرنے تتھا اُن میں
لوک سادھن کرنے کی بدھی جاگرت کرنے کی انیوت آوشیکتا ہے۔

آجکل نگروں اور گراموں میں چائے، کافی، کوکو آدی اشن پیوں کے ویسن، سوڈا واٹر
لیمونیڈ، جنجر آدی نشیت پیوں کے ویسن، تمباکو، سگار، سگرٹ، حقہ، بیڑی، تمباکو
کھانا، پان، نسیہ آدی پرکار، بھنگ چرس آدی دھومرپان کے دشٹ درویسن، بھنگ کی
ٹھنڈائی، تاڑی، ماڑی، مدرا، آسو، مدھویہ آدی سب پرکار سے انیشٹ ہانی کارک
بھیانک اور وناشک دشٹ درویسن جنتا میں پرچلت ہو رہے ہیں۔ چائے، کافی، سگرٹ
آدی تو سبھیہ سماج میں بھی گھس گئے ہیں۔ ان میں ہر ایک ویسن، بدھی، بل اور شریر کا
گھات پات کرنے کے لئے سمرتھ ہے۔ جہاں سب مل کر حملہ چڑھاتے ہیں۔ وہاں کا پوچھنا ہی کیا ہے۔

وہاں پوچھنا ہی کیا ہے۔ اکال مرتیو ان کے کارن بڑھ رہا ہے۔ پرنتو سکشت اور اسکشت کوئی
بھی اس کا وچار نہیں کرتے۔ بائنکٹ کن! سوچئے تو سہی کہ جنتا کا پرواہ کس پرکار وناش کی اور جا رہا ہے:
پاٹھکوں کو یہاں اتنا ہی بتانا ہے۔ کہ یدی ان کے من میں یوگ سادھن دوارا اپنی انتی کا سادھن
کرنا ہے۔ تو ان کو اُچت ہے۔ وہ کسی ویسن کے پھندے میں نہ پھنسیں اور اپنے متروں اور سنبندھیوں
کو بھی بچاویں۔ شدھ جل پان اور ساتوک بھوجن پرمِت پرمان میں کریں۔ ساتھ یوگ سادھن
کرنے سے انکو شیگھر لابھ ہو سکتا ہے۔ پرنتو کسی ویسن کا غلام بن کر یدی یوگ سادھن کے پرانایام
آدی ودھی کئے جائیں گے۔ تو نسندیہ روگ بڑھیں گے اور وودھی کشٹ پراپت ہوں گے۔ اس لئے
یوگ میں پرورت ہونیوالے کو اُچت ہے۔ کہ وہ اپنے کھان پان کے ویوہار میں یوگ دکھشنا رکھے:
دیرگھ آیوشیہ اور نیروگتا یہ شریرک بل یوگ سادھن سے ہوتا ہے۔ سوکشم وچار کرنے والا انشاہی
من پراپت ہوتا ہے۔ اتی اندریہ وشیوں کا ساکشات کار بدھی سے ہو سکتا ہے۔ اور وودھی
آتم شکتیوں کے اننت چمتکار اس یوگ سادھن سے سدھ ہو سکتے ہیں۔ جگت کے سمپورن
ویوہار کرتے ہوئے منش اُنت یوگیتا پراپت کر سکتا ہے۔ پرنتو اپنے ہر ایک ویوہار کی جانچ منش کو
کرنا چاہیئے۔ انیتھا اُنتی نہیں ہو سکتی۔ چھوٹے سے چھوٹے ویوہار اور چال چلن کا یوگ اور
سواستھ کے ساتھ کتنا گھنشٹھ سمبندھ ہے۔ اس کا تھوڑا سا اُداہرن یہاں بتایا جاتا ہے۔
بیٹھنے، کھڑے ہونے اور سونے کا بھی آج کے لیکھ میں وچار کریں گے۔ سب ہی منش بیٹھتے
ہیں۔ کھڑے ہوتے ہیں۔ اور سوتے ہیں۔ پرنتو یوگ سادھن کا ان سے کیا سمبندھ ہے۔
یوگ ان کے وشے میں کیا شکشا دیتا ہے۔ اس کا وچار تھوڑے ہی لوگ کرتے ہیں۔ اور یوگ

سے انوسار بیٹھتے، کھڑے رہتے ہیں اور سوتے ہیں۔

پاٹھک جن کدا چت اشچریہ کریں گے کہ کیول بیٹھنے کیول کھڑے ہونے اور کیول سونے میں یوگ کا کیا سمبندھ ہے۔ ان کے سمبندھ کا ٹھیک ٹھیک پتہ لگانے کیلئے اپنی پیٹھ کی ہڈیوں کا تھوڑا سا وچار کرنا چاہیئے۔ پنڈلی کی ہڈی ریڑھ کی ہڈی جو پیٹھ میں سر سے چوتڑوں تک انیک چھوٹے چھوٹے ہڈیوں کا ایک ستمبھ جیسا ہے۔ وہ ہی جیوں کا مکھیہ ستمبھ ہے۔ یوگ کے پرتی ایک انوشٹھان کا اس منی ستمبھ کے ساتھ اتینت نکٹ سمبندھ ہے۔ آسنوں کے ابھیاس سے اس ستمبھ کے پرتی ایک منی کا دوسرے منی کے ساتھ سمبندھ ہو کر پرکار سے ہو کر بیچ سے گیان رجوں کا پورن سواستھیہ پراپت ہوتا ہے۔ ان ریڑھ کے ہڈیوں کے بیچ میں سے ہی گیان تنتوؤں کے جال پھیلے ہیں۔ اور اسی لئے یدی اس پرشٹھ ونش میں ٹیڑھا پن اُتپن ہوا تو ان کے ستھان سے ہٹ تنتو ہڈیوں کے دباؤ کے کارن کشٹ ہونے لگتے ہیں۔ اور جب ان تنتوؤں میں کشٹتا آنے لگتی ہے۔ تب اس سے ان تنتوؤں کے نقشے میں ودھی بیماریوں کیلئے ستھان بن جاتا ہے۔ اس سے پاٹھک جان سکتے ہیں۔ کہ اس ریڑھ کی ہڈیوں کے پرشٹھ ونش میں کسی پرکار کا کوئی ٹیڑھا پن اُتپن نہ کرنے کی کتنی آوشیکتا ہے۔ اور یہ ہمیں ورِدھ اوستھا، ودھی پرکار کے روگوں کا شکار بننے کی سنبھتی۔ جن کی انساہ میں اوستھا آدی سب اس پرشٹھ ونش کے کارن سے ہوتی ہے۔

منش جب کھڑا ہوتا ہے اتھوا بیٹھتا ہے۔ تب آپ اس کے پیٹھ کمر گلا اور سر کا اوشیہ خیال کیجیے کہ ان کی اوستھا کیسی ہے۔ پرایا منش چلتے ہوئے ان کا سر آگے جھکتا ہے۔ ایسا آپ دیکھیں گے

سر کا آگے جھکاؤ ہونے سے اُن کے گلے کی نلکی تنگ ہو جاتی ہے سندھیا کے اندری سپرش منتروں میں
کنٹھ شبد تنتو وشیش سماودھانی کی سوچنا دے رہا ہے۔ گانے و ویایام سے گلے میں
اپنی تنگی اوشیہ بڑھانی چاہیے کہ وہ گلا اپنے سر کا بھار اوشیہ سہن کر سکے۔ سر کے بوجھ سے
گلے کا آگے جھکاؤ بنا رہتا ہے۔ کہ ہر منشیو ونش کا سب سے مہتو کا گلے کا بھاگ ارتھات وہاں
کی ریڑھ کی ہڈیاں اپنے استھان سے آگے جھکنے لگتی ہیں۔ اور وہاں کے بیان تنتوؤں پر ونا کارن
دباؤ پڑ رہا ہے۔ اور اُن کی اوشیں کھینچنا ہو رہی ہے ؛
لکھنے کے سمے سر کا جھکاؤ آگے ہوتا ہے۔ جھک کر لکھنے والے اور کرسی پر بیٹھ کر کاغذ ٹیبل کے اوپر
رکھ کر لکھنے والے، یہ دونوں یدی سماودھانتا نہ رکھیں گے نہ رکھیں گے۔ تو اُن کا سر لکھنے کے سمے
آگے جھکیگا۔ اور پیٹھ میں بھی آگے جھکاؤ اُتپن ہوگا۔ لکھنے کا ویایام کرنے والوں کے لیے اتینت
اوشیک ہے۔ کہ وہ اپنی پیٹھ بڑھا دن، اور سر سم سوتر میں رکھنے کا اوشیہ دھیان کریں۔ اور اپنے ارکو
اُٹ کانی سے بچاویں۔ گلے کے پر شیہ ونش میں ٹیڑھا پن آنے سے اُدان پران کے استھان کا
بگاڑ ہوتا ہے۔ اور اس کارن وہاں کا سواستھ نشچیہ سے بگڑ جاتا ہے۔ تتھا پیٹھ میں اندر کی طرف
جھکاؤ ہونے سے پھیپھڑے دب جاتے ہیں۔ اور پھیپھڑے دب جانے سے پران کا استھان
سنکچت ہوتا ہے۔ جہاں پران کا سنکوچ ہونے لگتا ہے۔ وہاں پر آپ ہر کار کی بیماری کا
اوشیہ ہی سمجھو ہے۔ یہ بات کبھی نہ بھولنا چاہیے۔ کہ پران پر ہی ہمارا جیون نربھر ہے :
جب لوگ بیٹھنے کے سمے سیدھے سم سوتر میں نہ بیٹھتے ہوئے اندر کی طرف جھک کر بیٹھتے
ہیں۔ اور سر وا اوپر بھی اندر جھکا دیتے ہیں۔ تب نہ سمجھتے ہوئے وہ اپنی مرتیو کو پاس بلاتے ہیں۔

تتھا وودھی بیماریوں کو عادو نمنترن دیتے ہیں - اس لئے یوگ شاستر میں کہا ہے ۔ کہ شریر، گلا
اور سر کو سم سوتر میں رکھنا چاہئے ۔

چلنے کے سمے بھی آگے جھک کر چلنے سے سب پرشٹھ ونش پر اسوابھاوک دباو پڑ جاتا ہے ۔ اس پرکار
چلنے کا برا ابھیاس ٹھیک نہیں ہے ۔ سونے کے سمے بڑا اونچا سرہانا سر کے نیچے لیکر سونے کا
بہت برا ابھیاس لوگوں کو ہو جاتا ہے ۔ نیندرا میں کہ جس سمے شریر کی سمان شکتی کاریہ کرتی ہے۔
اور جس ندرا میں منش کے وودھی انیاچاروں سے اتپن ہونے والی نیونتا کی پورتی کرنے کا
سمان پران کا ویوہار چلتا ہے ۔ کم سے کم اس سمے میں بھی منش کو اُچت نہیں ہے کہ وہ بڑا
بھاری سرہانا سر کے نیچے رکھکر سر کو اپنے پرشٹھ ونش سے ٹیڑھا ہی رکھنے کا پریتن کرے
پیٹھ پر سونے کے سمے تو واستو میں سرہانے کی کوئی ضرورت ہی نہیں ۔ پرنتو دائیں اتھوا
بائیں انگ پر سونے کے سمے کچھ تھوڑے سے سرہانے کی اپیکشا ہوتی ہے ۔ اس سمے
سرہانا نہ ہونے سے سر اُس دائیں اتھوا بائیں بھاگ میں جھکنے لگتا ہے ۔ تات پریہ سرہانا پتلے
سے پتلا اپنی اپیکشا انوسار رکھنا اُچت ہے ۔ اور اس کا ہمیشہ دھیان رکھنا چاہئے ۔ کہ اپنا پرشٹھ
ونش ٹیڑھا میڑھا تو نہیں ہو رہا ہے ۔

منش کے پرشٹھ ونش میں سوبھاوک نیسرگک ایک پرکار کی وکرتا ہے ۔ وہ ویسی ہی رہنی چاہئے جو چوتڑ ول
میں پرشٹھ ونش تھوڑا سا پیچھے جھکا ہوا ہو کر کمر میں تھوڑا سا آگے جھک کر پھر پیٹھ میں تھوڑا سا
پیچھے جھکا ہوا گلے میں تھوڑا سا آگے جھک کر سر میں پرویشٹ ہوتا ہے ۔ یہ نیسرگک ات ایو
سوابھاوک وکرتا ویسی ہی رکھنی چاہئے ۔ منش کے پریتن سے اس کا سیدھا بن جانا ہی

نہیں سنبھلا - اور ہوا یا ایکسیڈنٹ بھی نہیں ہے - اس سوبھاوک وکرتا و کھوڑ کر جو ٹیڑھاپن نشش کی
کرنی سے بن رہا ہے - اور جو سیدھے چلنے ہونے کے سمے وشیش خیال نہ رکھنے کے کارن
اُتپن ہوتا ہے - وہ پرشٹھ ونش کا اسوابھاوک ٹیڑھاپن بہت گھاتک ہے - پرتی ایک
بالک کو اس لئے اس وشے میں ساودھانی دھارن رکھنی چاہئے ۞

یوگ میں پرایا پرتی ایک آسن اور وشیشتا شیرشاسن - چکراسن آدی آسن دونوں کو ٹھیک
کرنے کے لئے ہی ہیں - اپنی ہنو کو کنٹھ مول میں لگا دینا ابھیاس گلے کی ہڈیوں کو ٹھیک رکھنے
کیلئے ہی وشیش کر ہے - بالک آٹھ بات کا ابھیاس کرتے دیکھیں - اپنی ہنو ارتھات
ٹھوڑی کو گلے کے مول میں لگا کر رکھے - دونو بانہوں سے دو ہڈیاں گلے کے مول میں آتی ہیں -
اور ان کے اور گلے کے مول سندھی میں ایک انگشٹھ ماتر نرم سا ستھان ہوتا ہے - وہاں اپنی
ٹھوڑی کو لگا کر تھوڑی دیر ستھر رہنے کا ابھیاس کرنا چاہئے - اس ابھیاس کو کرنے پر بالکوں کو
سویم انوبھو ہوگا کہ گلے کی ستھان کی ریڑھ کی ہڈیاں ہم سوتریں ہو رہی ہیں - چھاتی آگے
پھیل رہی ہے - پھیپھڑوں کو ادھک ستھان پراپت ہو رہا ہے - اور پرشٹھ ونش سیدھا پن
آ رہا ہے - ان کو کنٹھ مول میں رکھنے سے اتنے لابھ ہیں - اور بھی اس سے کئی لابھ
ہوتے ہیں ۞

دونو بانہوں سے جو دو ہڈیاں کنٹھ مول میں آتی ہیں - اُن کے مدھ ستھان
میں ہنو (ٹھوڑی) کو رکھنے کا ابھیاس کرنے سے بھی بہت لابھ ہوتا ہے - اس کو "کنٹھ بندھ" .
بولتے ہیں - اس کنٹھ بندھ کے ابھیاس کا بہت لابھ شاستروں میں ورنن کیا ہے -

اس سے لدبد ہونے کا یہ کارن اس سے پرشٹھ ونش کا سیدھا پن ہو جاتا ہے۔ یہی ہے نتھا بڑی یا بچے اس کا ٹھیک ابھیاس کریں گے تو سونیم وہ انوبھو کر سکتے ہیں۔ کہ پرشٹھ ونش میں ہلکا پن اس سے پراپت ہوتا ہے۔ ہلکا پن ہی آروگیہ کا نشان ہے۔ اور بھاری پن بیماری کا نشان ہے۔

ہڈیوں کے چھوٹے چھوٹے انیک ٹکڑے ایک دوسرے پر رکھ کر یہ پرشٹھ ونش بنتا ہے۔ اس سب پرشٹھ ونش کی ایک ہی اکھنڈ ہڈی نہیں ہے۔ ہر ایک دو ہڈیوں کے سندھی ستھان کو پرو کہتے ہیں۔ ہر ایک پرو میں مانس پیشی ہے۔ جب اسوبھاوک دباو پرشٹھ ونش پر پڑتا ہے۔ تب یہ مانس پیشی دب جاتی ہے۔ جب آپ پوروکت پرکار کا لنٹھ بندھ کریں گے، تب آپ انوبھو کر سکتے ہیں۔ کہ آپ نے اسوبھاوک ڈھنگ کے کارن جو دباو پرشٹھ ونش پر تھا پوروکت پرو ستھان کی مانس پیشی پر پڑ رہا تھا۔ وہ ہٹ گیا ہے۔ اور ہر ایک پرو اوپر اٹھ رہا ہے۔ اور بیچ کی مانس پیشی کو اچھا کھلا ستھان مل رہا ہے۔ تھوڑے سے ابھیاس سے ہر ایک پاٹھک اس کا انوبھو دیکھ سکتا ہے۔ لنٹھ بندھ کا ابھیاس پرانا یام کے ساتھ سمبندھ رکھتا ہے۔ اس کا ورنن آگے [illegible] اس پستک میں آجائیگا۔ یہاں اتنا ہی بتانا ہے۔ کہ کیول بیٹھنے، کھڑے رہنے، چلنے پھرنے، دوڑنے اور سوتے کے سمے اس بات کا اوشیہ خیال کرنا چاہیئے۔ اور پرشٹھ ونش کا سوابھاوک کس پرکار رکھنا چاہیئے۔ اس سادھارن ویوہار کے وشے میں بہت لوگ کتنی اوگیہ شکشا دے رہے ہیں۔ اس کا وچار یہاں پاٹھک اوشیہ کریں۔ پاٹھکو! ہمیشہ گردن کے سمان سخت سیدھا رکھنا چاہیئے۔ ایسا پاٹھک یہاں

نہ سمجھیں۔ اس کا ابھیاس دھیرے دھیرے بڑھانا اور سوکھشم وِیاگ نیسرگِک وکریا
تتھا اَریہ تیشٹا سمجھو بیٹھنا۔ یوگ وار ابھیشٹ ہے۔ جو مانگ یوگ کے آسن کرتے
جائیں گے۔ اُن کو اِس بات کا پورا ابھیاس ہو جائیگا۔ اور اُن کے پرشٹھ ونش کے
سب دوش ایک ابھیاس سے دور ہو جائیں گے۔ میرُو دنڈ کے تین پرکار پورو ستھان میں
دیئے ہوئے ہیں۔ ان کے ابھیاس کرنے کے سمے ورودھ کیفیت سے گلے کو کھینچنا لازمی ضروری ہے۔
(۱) جب آپ سیدھے حال میں رہیں۔ پیٹھ کو لگائیں گے۔ تو یہ نشچیات آپ کو ضروری ہے۔
کہ آپ اپنی ٹھوڑی کو اوپر اٹھا کر گلے کو جہاں تک ہو سکے وہاں تک اوپر کھینچیں
اور گلے کا پرشٹھ بھاگ سنکچت کریں۔ سر کا پرشٹھ بھاگ گلے کے پچھلے حصے میں لگ جائے۔
ایسا کرنے کے سمے آپ کی آنکھیں ناک اور گلے سیدھے جھکت کے سمکھ اٹھو آسمان
کے سمکھ ہو جائیں گے۔ گلے کا سامنے کا بھاگ کھینچا جائیگا۔ اور پچھلا بھاگ دبایا
جائیگا۔ (۲) جب آپ داہیں یا بائیں پرشٹھ پر مڑنا ہو تو ٹھوڑی کرنے کا ابھیاس
کریں گے۔ اس سمے میں ہی آپ کو اس کا ورودھ دشا میں پرورتن کرانا ہی
سر کو پیچھے لگانا ہوگا۔ اور ساتھ داہیں طرف ہو رہے کرنے کے پشچات بائیں پہلو کو
اور بائیں طرف ہو رہے کرنے کے پشچات داہیں پہلو کو پیچھے سے لگانا ہے۔
"اس پرکار کے ابھیاس سے نہ کیول گلے کا پرشٹھ ونش پرنتو پرشٹھ ونش کا سب ہی بھاگ ٹھیک ہو
جاتا ہے۔ ہاتھ کی اتنے ورت سے جان گئے ہوں گے کہ بیٹھنا۔ کھڑا رہنا اور سونا آدی یوگ کی
درشٹی سے کسی پرکار کرنا چاہئے۔ آپ یدی دیوار کے ساتھ بیٹھیں گے۔ تو آپ کے چوتڑ پیٹھ

اور سر کا پرشٹھ بھاگ دیوار کے ساتھ ٹھیک پرکار لگنا چاہیئے۔ یدی آپ دیوار کے ساتھ کھڑے
ہو جاتے ہیں۔ تو اپنے پاؤں کی ایڑی کی پنڈلی کا جوڑ۔ پیٹھ اور سر کا پرشٹھ بھاگ ٹھیک پرکار
دیوار کے ساتھ لگنا چاہیئے۔ جو سر پر سے پانی کا گھڑا اٹھا کر لے آتی ہیں۔ ان کا گلا پھیر
چھاتی آدی کیسی سم سوتر میں رہتی ہے۔ آپ اوشیہ دیکھئے سر پر پانی کا گھڑا اٹھانے سے ایسا
سے بھی گلا بلوان اور سم سوتر میں ہو جاتا ہے۔ یدی اس پرکار پانی کا گھڑا سر پر لینا آپ کی
اوستھا سے انوچت ہے۔ ایسا آپ کا وچار ہو گا تو چھوٹے ٹین لوٹے پانی سے بھر کر ایک پر دوسرا اور
سر پر تیسرا رکھئے۔ اور اپنے کمرے میں تین بار ادھر سے ادھر بھرمن کیجئے۔ لوٹا الٹوا پانی نہ گرے گا
تو آپ کا کھڑا رہنا ٹھیک ہوا۔ ایسا سمجھئے اور ویسا کھڑے رہنے کا ابھیاس کیجئے۔ اتھوا
دو چار بڑے پستک سر پر رکھئے۔ انہیں آپ جانے پر بھی رکھ سکتے ہیں۔ اور ادھر ادھر بھرمن کیجئے
کوئی پستک آپ کے سر پر سے نیچے نہ گرے گا۔ تو آپ سمجھئے کہ اس پرکار کھڑا رہنا چاہیئے۔ چاہے
کبھی دیوار کے ساتھ کھڑے رہ جاتے ہیں۔ پانی کا گھڑا سر پر دھارن کیجئے اتھوا پستک سر پر
اٹھائیے۔ جو مرضی آوے وہ کیجئے۔ ان باتوں میں کوئی وشیشتا نہیں ہے۔ جو کچھ بات ہے۔ وہ سم
سوتر میں بیٹھنے اور کھڑے رہنے کی ہے۔ اس لئے جس کسی پرکار آپ سادھیہ سمجھئے اور سر کو آگے جھکنے نہ
دیجئے۔ تتھا پیٹھ کو سیدھا رکھئے۔ چھاتی کا بھاگ آگے پھیلنے دیں۔ کندھے پیچھے رہیں۔ اور پیٹھ کے
کو بھی پرکار پھیلنے کا موقع دیجئے۔ رکت کا پرواہ سر سے پیر پرشٹھ ونش میں ناگے نزیر پہنچے تک پرشٹھ
ونش دوارا پہنچتا ہے۔ اس کا پرتی بندھ نہ ہونے دیں۔
اس پرکار پرشٹھ ونش کی دھارنا کر کے پشچات پرانایام کرنے کا ادھیکار پراپت ہوتا ہے۔ پہلے

رکت شدھی دوارا

کہ پرانایام سے پورن مل کی پراپتی ہو سکتی ہے۔ پرانایام کا ایک مقبول لابھ بدھی ہے۔ جو رکت
دھودوارا شریر کا آروگیہ کرتا ہے۔ اس کے آتی رکت جو اپنے لابھ ہیں۔ ان سب کا ورنن یہاں سنپورن ریتی
سے کیا ہی نہیں جا سکتا۔ تتھاپی سارانش روپ اُن کا سوروپ یہاں بتایا جاتا ہے۔
اُلت پرشٹھ ونش کے ساتھ گیان تنتو سب شریر میں پھیلے ہیں۔ جب پرشٹھ ونش سے گیان تنتو
باہر آتے ہیں تب کچھ انتر سے پشچات انیک گیان تنتوؤں کی ایک ایک گرنتھی بنی ہوتی ہے۔ یوگ
کی اُچ بھومکا کی سدھی ان گرنتھیوں کی سوادھینتا پر نربھر ہے۔ اس کو یوگ میں "گرنتھی بھید"
کہتے ہیں۔ پرانایام سے ہی گرنتھی بھیدن ہوتا ہے۔ اور دوسرا کوئی سادھن اس کارئیے کے لئے
نہیں ہے۔ اُردھو بھاگ میں جس اشوتتھ ورکش کا مول ہے۔ اور جس کی شاکھائیں نمن
بھاگ میں پھیلی ہیں۔ (گیتا 15 آ 1) بہ شبد بھاگوت گیتا میں کہا ہوا ورکش یہی ہے۔
اس کے مول مستک میں ہیں۔ اور شاکھائیں پرشٹھ ونش دوارا نمن بھاگ میں سب شریر میں
پھیلی ہیں۔ پرشٹھ ونش کے پرتی ایک ہڈی کے سنمکھ ایک ایک گرنتھی ہے۔ اور اس گرنتھی کی
سوادھینتا سے بڑی وِلکشن سدھیاں ہوتی ہیں۔ اُداہرن کے لئے نابھی بھاگ سے
تھوڑے ہی اوپر کے سمان میں "سوریہ گرنتھی" ہے۔ جب پرانایام دوارا اس گرنتھی کی سوادھینتا
ہوتی ہے۔ تب ادیاپت جیون پرواہ شریر میں شروع ہوتا ہے۔ یوگی لوگ کہتے ہیں۔ کہ
اِچھا مرن کی سدھی اس سے پراپت ہوتی ہے۔ یوگی اپنی پورن آیو کی سماپتی تک اپنی
اِچھا سے جیوت رہ سکتا ہے۔ جو جو ست پرش اِچھا شکتی کے چمتکار کرتے رہتے ہیں۔ ان کو
اس سوریہ گرنتھی کی سوادھینتا سے بل کی پراپتی ہوتی ہے۔

پراناباِم سے اِس پرکار پرتی ایک گرنتھی کی بھید کے دوارا دکشن سدھی پراپت ہوتی ہے۔
اس یوگ بل کی پراپتی کے لئے پرشٹھ ونش کی سم سوتر میں ستھت چاہیئے۔ پرشٹھ ونش کی
سم سوتر میں ستھتی ہونے کے لئے نتیہ کا ہی ابھیاس چاہیئے۔ چلنا۔ بیٹھنا۔ سونا۔ کھڑا ہونا
آدی کام کرنے کے سمے اپنے پرشٹھ ونش کی سم سوترتا رکھنے کا یتن ہو نیسے ایک ورش میں
پرشٹھ ونش ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اور پورو سمے کی نیونتا ہٹ جاتی ہے ؁

جو لوگ یوگ سادھن کرنا نہیں چاہتے اُن کو بھی پرشٹھ ونش سم سوتر میں رکھنے کے ابھیاس سے
بڑا آروگیہ پراپت ہو سکتا ہے۔ پرشٹھ ونش ٹھیک پرکار رکھنے سے روگ سونیم ہٹ جاتے ہیں۔
اس لئے ہر و سادھارن جنتا کو بھی اس کا ابھیاس لابھدائک ہو سکتا ہے۔ جو پراناہام آدی
کریں گے اُن کو ادھک لابھ ہوگا۔ پرنتو جو پراناہام نہیں کریں گے اُن کو بھی اُکت ابھیاس سے
بڑا لابھ پہنچ سکتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے بچوں کو جب تک وہ سونیم بیٹھنا نہیں جانتے۔ جوان
ہو کر زبردستی بٹھلانے کے پریتن سے اُن کے پرشٹھ ونش میں بگاڑ ہو جاتا ہے۔ جس کا پرنام
اُن کو آیو بھر بھگتنا پڑتا ہے۔ ماتا پتا اس بات کا اوش خیال رکھیں۔ نتانیہ بالک
اپنے آپ ٹھیک ٹھیک بیٹھنے۔ کھڑے رہنے آدی کے وشے میں اس یوگ درشٹی سے وچار کریں
اور اپنے کرتویہ کو جانیں ؁

سرب شکتیوں سے گول

٦

۱۔ "کیولیہ" ستھتی پراپت کرنا یوگ سادھن کی انتم سدھی ہے۔ "کیولیہ" کا ارتھ "کیول ستھتی"
ہے۔ دوسرے کا سنبندھ چھوڑنا اور اپنے ہی بل سے سوئیم سوادھین ہو کر رہنا تتھا کیول
اپنی ستھتی کا ہی انوبھو لینا۔ اس اوستھا میں ہوتا ہے۔ سادھارن ستھتی میں نشچ سب لوگوں
کے لئے دوسروں پر نربھر رہنا پڑے۔ جہاں دوسرے کا آشرے کرنا ہوتا ہے۔ وہاں پرادھینتا ہے۔ وہاں
اوش دکھ ہوتا ہی ہے۔ اس لئے پورن سوتنترتا کا انوبھو یوگ سادھن سے ہوتا ہے۔
ستول ہو سوکشم ہو کارن ان تین شریروں کے آشرے سے کرمشا جاگرتی، سوپن، سشوپتی
ان تین اوستھاؤں کا انوبھو پرتی ایک جیو لے رہا ہے۔ ارتھات یہ تینوں اوستھائیں جیو کو
شریروں کو شریر کے آشرے سے پراپت ہوتی ہیں۔ اس لئے ان میں پرادھینتا ہے۔ اور پرادھینتا
کے کارن ان تینوں اوستھاؤں میں سکھ کے ساتھ ساتھ ان اچھت دکھ کی پراپتی بھی
ہوتی ہے۔ اس لئے ان تینوں شریروں کے بنا اپنی نج اوستھا کا انوبھو لینا اور وہاں کے نج
سوانتر ایہ ورانند پراپت کرنا ہر ایک جیو کا پرم ابھیشٹ ہونا سوابھاوک ہی ہے۔ اس ابھیشٹی
کے سادھن کا نام یوگ سادھن ہے۔ کیولیہ اوستھا انتم دھییہ ہے۔ اسکو "نرالمب اوستھا"
بھی کہتے ہیں۔ کسی انیہ کا اولمبن اس اوستھا میں کرنا نہیں ہوتا ہے۔ پرنتو آتما اپنے ہی
نج روپ میں سوتنترتا کا انوبھو کرتا رہتا ہے۔ اس کو آتم یوگ کہتے ہیں۔ وودوان اس لئے
کہتے ہیں کہ اس اوستھا میں سرو ویاپک پرم آتم تتو کا شدھ سنبندھ ہونے سے اس

اوستھا میں آتما کا پرماتما کے ساتھ یوگ ہوتا ہے۔ پرنتو وہ بات انتم اوستھا ہی ہونے کا رن
اس اوستھا کے وشئے میں ہم کچھ بھی لکھ نہیں سکتے۔ سوانوبھو ہونے کے علاوہ بتا لکھنا ہو گیہ
بھی نہیں ہے۔ جو کیول ترک سے تھا گرنتھ پرمان سے جانا جا سکتا ہے وہ
اوپر دیا ہی ہے۔ انتی جاننے والے یا تک اس انتم اوستھا کے وشئے میں پرشن پوچھتے
رہتے ہیں۔ اس لئے یہاں ان کو اتنا ہی اپدیش ہے۔ کہ اس سرشٹی کرم میں اس کا انوبھو یہاں
یہاں کسی کو نہیں ہے۔ اس لئے ان کے پرشنوں کا اچت اتر دیا ہی نہیں جا سکتا جب کبھی
ویسا سنجوگ آ جائے گا۔ اس سمے دیکھا جائے گا۔ تب تک ہم سب مل کر نکلی شریول
میں ہی رہ کر اپنے انوبھو کی باتیں کریں گے اور ایشور کی سہائتا سے اپنا اپنا مارگ
اگرسر کریں گے ؛

۲: "سشپتی یوگ" یوروالت "آتم یوگ کنوا ترا یوگ" کا انوبھو جن کو نہیں ہے۔ ان کو
سشپتی ارتھات گاڑھ نندرا کا تو انوبھو ہے۔ سب پرانی ماتر کو اس سشپتی کا انوبھو ہے۔
اس لئے ان اوستھاؤں کا سب کو انوبھو ہے۔ اپیوگ لوگ سادھن کی درشٹی سے کرنا
ہر ایک کا کرتویہ ہے۔ اس میں سے ہر ایک اوستھا میں جس ریتی سے لوگ سادھن کیا جا سکتا ہے۔
اس کا سنکشیپ سے اس لیکھ میں ورنن کرنا ہے۔ ہم کو جتنی اوستھائیں پراپت
ہیں۔ ان سب میں سشپتی اوستھا ایک پرکار سے برہم روپتا کی اوستھا ہی ہے
سشپتی، سمادھی اور مکتی میں برہم روپتا ہوتی ہے۔ اس نیم پر بالک شردھا
رکھیں۔ اور سشپتی کو برہم روپ اوستھا سمجھیں۔ انایاس سے اس اوستھا میں برہم آنند

کی پراپتی ہوتی ہے۔ شریر کی بیماری روگ کی اوستھا بھی اس سمے بھولی جاتی ہے۔ یدی پاٹھک
اس اوستھا کے انوبھو کا وچار کریں گے تو اُن کو پتہ لگ جائیگا۔ کہ آتما کا شریر سے بھن تو اس
اوستھا کے وچار سے ہی ثابت ہو سکتا ہے۔ نِدرا کس پرکار آتی ہے۔ یدی اس سندھی اوستھا کا
انوبھو لینے کا پاٹھک یتن کریں گے۔ تو ایک ورش کے اندر اُن کو سوشپتی انوبھو ہو جائیگا۔
کہ اُن کا آتما شریر سے بھن ہے۔ پھر اس وشے میں کوئی شنکا رہیگی ہی نہیں۔ جاگرتی
کی سماپتی اور نِدرا کا پرارمبھ اس سندھی سمے میں جو وچار من میں رہتا ہے۔ وہی نِدرا جاگرت
ہونے تک سمرن رہتا ہے۔ اتنا ہی نہیں پرنتو وہ اپنے ستھول، سوکشم اور کارن شریر میں
کاریہ کرتا رہتا ہے۔ اس شکتی کا پاٹھک اپیوگ کر سکتے ہیں۔ آپ سندھی سمے میں
ہر دن برا ابد وچار رہتا ہی ہے۔ ارتھات برے برے وچار کے انوسار شریر
پر برا ابد ~~وچار رہتا ہی ہے~~۔ پرنام بھی ہوتا رہتا ہے۔ اس لئے اکت سندھی
سمے میں شُبھ وچار ہی سمرن کرنے کا یتن کرنا اتینت آوشیک ہے۔ جس سمے شریر میں
کوئی بیماری رہتی ہے۔ اُس سمے سونے پور یدی پول ارگویہ کا وچار من میں سمرن کرنے
کا یتن کیا جائیگا۔ "اور میں بیمار نہیں ہوں" اس ارگویہ میں سو وچار کے ساتھ یدی
گاڑھ نِدرا آ جائیگی۔ تو دوسرے دن جاگرتی کے ساتھ ہی پورو دن کی بیماری دور
ہونے کا انوبھو ہوگا۔ "من ہی امرت ہے" اس لئے سو وچار کے ساتھ من ارگویہ سمپاین
کر سکتا ہے۔ سشپتی میں سو وچار کی سمپادنا کرنے کا نام ہی سشپتی یوگ ہے۔ جو بات
اوپر کہی ہے۔ اُس کا پاٹھک بھی انوبھو لے سکتے ہیں۔ سندھی سمے کے وچاروں پر اپنا

سو تو ڈر کھنے کیلئے بہت ابھیاس چاہیئے - پرنتو اس کا بہت پرکار سے انوبھو لیا ہے:
اور کئیوں نے شریر پر یہ بات ازمائی ہے - اس لئے جو پاٹھک نشچیہ سے پریتن کریں گے -
وہ بھی اس بات کا پتا ستدیہ انوبھو کر سکتے ہیں - اس سندھی سمے میں شبھ وچار و سمرن
رکھنے کا سلجھا اپائے یہی ہے - کہ اتم سے اتم منتر کو ارتھ لیاں پورو ک جپتے جپتے سو
جانے کا یتن کرنا - اس پرکار یتن کرتے کرتے انوبھو ہوگا - کہ دوسرے دن پراتہ کال وہی
منتر آپ ہی آپ من میں گھوڑا رہتا ہے - جب ایسا ہوگا - تب آپ سمجھئے کہ اکت منتر کا وچار
رات بھر آپ کے من میں سپھور رہا تھا - انوبھو کے لئے آپ آروگیہ وردھک اتھوا بل وردھک منتر
لیجئے - اور پرتی دن اسی ایک منتر کا جپ کیجئے - یہ جپ بستر پر سوتے سوتے ہی کرنا
چاہیئے - اور ساتھ ساتھ جہاں تک ہو سکے وہاں تک کسی انیہ اوستھا کا دھیان بھی نہیں کرنا
چاہیئے - کوئی انیہ سوچار اتھوا کسی سنت پرش کا جیون بھی آپ اس سمے چنتن کئے لے
سکتے ہیں - اس پرکار کرنے کے جو انیہ پھل ہیں - ان کا وچار کسی انیہ سمے کیا جائیگا -
اس ایک بات کے انوبھو سے پاٹھک اپنے من کی شکتی کا گیان پراپت کر سکتے ہیں - اور تھوڑے
ہی پریتن سے یہ بات سادھیہ ہو سکتی ہے ::

۳ :- سوپن یوگ - پوروکت سشپتی یوگ کے ساتھ ہی سوپن یوگ کا اتینت نکٹ سمبندھ
ہے - سادھارن اوستھا میں سوپنوں پر ہماری اچھا کا پرنام نہیں ہوتا - من مانے سوپن
ہوتے رہتے ہیں - پرنتو سوپنوں کے درشنوں سے من کی اچھی اتھوا بری اوستھا کا پتہ لگ سکتا
ہے - جب سوپن اچھے آتے ہونگے - اس سے سمجھئے کہ دن اچھے وچاروں میں ہی رم رہا ہے۔

پرنتو جب سوپن اشلیل اور برے ہوتے ہیں۔ اُس سمے سمجھیے کہ آپ کے من میں کو وچار اوشش
آئے ہیں۔ دوسرے لوگ آپ کو اچھا سمجھتے ہیں یا کھوٹا/برا سمجھتے ہیں۔ اس بات سے آپ کا
اچھا یا برا ہونا نشچت نہیں ہو سکتا۔ پرنتو آپ کے سوپنوں سے آپ اپنی پریکشا
کر سکتے ہیں۔ سوپن میں آپ اپنے اصلی من کے سوروپ میں رہتے ہیں۔ جیسے وہ لوگ
آپ کے وچار ہوتے ہیں۔ ویسے آپ کے سپنے ہوتے ہیں۔ اس لئے سوچار کرنے سے
سوپن لوگ سیدھ ہوتا ہے۔ یدی آپ سدا ہی اچھے وچار من رکھیں گے۔ اچھے وچار
سنیں گے۔ اچھے وچاروں کے لیکھ پڑھیں گے۔ تات پریہ اپنا من اچھے وچاروں سے پری پورن
رکھیں گے۔ تو آپ کو کبھی برا سوپن نہیں آ سکتا۔ یوگ سادھن دوارا یدی آپ کو
اپنی مانسک شکتی بڑھانے کی سیدا اچھا ہے۔ تو آپ کو اکت پرکار اوشیہ ہی ابھیاس
کرنا چاہیے۔ پرتی ایک دن نندرا سے پرارمبھ میں اور انت میں پرتی ایک شش
سوپن کا انوبھو کر رہا ہے۔ پیچھے میں بھی سوپن دکھائی دیتے ہیں۔ پرنتو بہت تھوڑے
سوپنوں کا سمرن ہوتا ہے۔ جن کا سمرن ہوتا ہے۔ ان کا ہی وچار کرنا ہے۔ اس کے ابھیاس
کیلئے سوچار سادھن کا پرتی سمے آپ دھیان رکھنا اوشیک ہے۔ اس کے اتی رکت آپ
اپنی اچھا انوسار آپنے لئے ایک آدرش پرش من میں دھارن کیجئے۔ یدی پرم ہریہ بالک کی
اچھا ہو۔ تو بھیشم پتامہ کی اور دھیان رکھیے۔ دڑھ ورت سنیہ پریہ ہونا ہے۔ تو ہری شچندر
کی کلپنا جاگرت رکھیے۔ اکتوا اسی پرکار بلوان بننا ہو۔ تو بل بھیم کا سمرن کیجئے۔ اور ان
چرتروں میں جو جو مکھیہ اچ بات ہو گی۔ اس کا من میں ایسا ندھیاس کیجئے کہ اُس کا انوبھو

آپ کو سوپن میں بار بار آجاوے۔ اپنے آپ کو ویسا بنانے کا یتن کیجئے۔ اور جو گن اس پرکار
آپ اپنے آپ میں دھارن کرنا چاہتے ہیں۔ اُس سدگن کی پراکاشٹھا پرماتما میں ہے۔ ایسا سمجھ کر
اُس گن سے یکت پرماتما آپ کا پرم آدرش ہے۔ اس بات کو پورنتا سے من میں دھارن کیجئے۔
اس پرکار کرنے سے آپ کے سوپن بھی اُسی گن سے یکت ہونے لگ جاویں گے۔ جب ایسا ہوگا۔ تب آپ سمجھ لیجئے
کہ سوپن یوگ میں آپ کو سپھلتا ہونے لگی ہے۔ جو بات بیان کی گئی ہے۔ وہ کوئی اشکیہ نہیں ہے۔
اس لئے ہر ایک منش پانچ چھ ماس میں اس کا کچھ نہ کچھ انوبھو لے سکتا ہے۔ اپنے سوکشم دیہہ و
پری شدھ کرنے کے لئے اس یوگ کا ابھیاس کرنے کی اتیتنت آوشیکتا ہے۔ اس لئے یتھا اوکاش
بالک اس کو کرتے رہیں گے۔ تو اُن کو اوشیہ ہی لابھ ہوگا۔ اس میں کوئی سندیہہ نہیں ہے:

۲:۔ بدھی یوگ۔ ترک و ترک سے پرے شردھا بھکتی سے یکت اپنی پری شدھ نشچیہ آتمک
گیان دھارن شکتی کا نام بدھی ہے۔ اتھوا بدھی کا ہی ارتھ یہاں بیان ابھیشٹ ہے۔ جو
بلوان وشواس پوروک نشچیہ آتمک دھارن ہوتی ہے۔ وہی بدھی یہاں ابھی پریت ہے۔
سنشیت من ہی سبھا گھات کرتا ہے۔ نشچیہ آتمک درڑھ بھاونا سے شردھا یکت بدھی ہی اتنی
کی سادھک ہے۔ جو یوگ سادھن کی وِلکشن سدھیاں ہوتی ہیں۔ وہ سب اس بدھی یوگ سے
ہوتی ہیں۔ شردھا بھکتی اس میں وشیشتا رکھتی ہے۔ شردھا سے ترک کے بنا جو بھاونا من میں
ستھر ہوتی ہے۔ وہ بلوتی ہوتی ہے۔ یہ یوگ کا سدھانت ہے۔ پرمیشور کے وشے میں اٹل
وشواس کے شردھا من میں ستھر رکھنے کا ابھیاس جس ریتی سے آپ کر سکتے ہیں۔ اُس
ریتی سے آپ کیجئے۔ اتنی پرنام وشیک شردھا آپ کے من میں اُتپن ہووے۔ کہ

کہ جو دو ہیروں نے ترک و تپ سے ہٹنے نہ پاوے۔ آپ کے درڑھ ابھیاس سے یہ بات کال انتر میں
سدھ ہو سکتی ہے۔ یدھی آپ سمجھتے ہونگے کہ آپ استک ہیں۔ اور آپ کا پرمیشور پر بھروسا ہے۔
پرنتو ترک سے مانی ہوئی بات یہاں کام کی نہیں ہے۔ اپنا استی تو جس پرکار آپ بنا پرمان کے
جانتے اور مانتے ہیں۔ اسی پرکار پرمان انتر کے بنا سب سنجوگنوں کی پراکاشٹھا کا
آدھار سیہ و منگل مے پرماتما ہے۔ ایسا ترک ہین پورا وشواس من میں سٹھر کرنے کا یتن کیجئے۔
اس بات پر یوگ کی سدھی نربھر ہے۔ اس لئے کوئی سادھک اس وشئے میں سندیہ نہ دھارن کرے
جو ترک سے ہی سب باتیں جاننا چاہتے ہیں۔ ان کو اچت ہے۔ کہ وہ اس وشئے میں برھم
جتنا ترک کرنا ہے کریں۔ جب ترک کی گتی کنٹھت ہو جائیگی تب اس کے پرے ہی
پرماتما کا انوبھو ہوگا۔ جب تک ترک کی گڑبڑ چلتی ہے۔ تب تک بدھی یوگ سادھیہ ہوتا ہی
نہیں ہے۔ کیونکہ کیول شرادھا سے ہی اس کی سدھی ہوتی ہے۔ اس لئے جو یاچک
اس بدھی یوگ میں پرگتی کرنا چاہتے ہیں۔ ان کو اچت ہے۔ کہ وے اپنے اندر نرو ترک
شردھا اتپن کرنے کا یتن کریں۔ پراکرتی کے بعد سے اس نے اپائے یہی بتلائے گئے
اور یاچک اپنے گیان کے انوسار اس کا اپائے کر سکتے ہیں۔ سرو سامانیہ اپائے
اتنا ہی ہے۔ کہ پرماتما کو پورن منگل مے سمجھکر اور اس کو سروتر دیکھنے کا ابھیاس
کرتے ہوئے سروتر اس کا منگل کاریہ ہی دیکھنے کا یتن کرنا چاہئے۔ جب پرنام
اوشیک اٹل شردھا ہوگی۔ تب آپ کے آنند کو پارا واری نہیں رہیگا۔ پرنتو یہ نرو ترک
شردھا من میں سٹھر کرنے کا ابھرش پر یتن کرنا چاہئے۔ تبھی اس کی سدھی ہوسکتی ہے۔

۵:- چت یوگ۔ چنتن کرنے کے اندر یہ لوچت کہتے ہیں جس کی پراپتی کی اچھا ہوتی ہے۔ اُس کا چنتن یہ چت کرتا رہتا ہے۔ ولیسی لوگ اپنے وِسن کے پدارتھ پراپت نہ ہونے سے اُن پدارتھوں کے بنا دوسرا کوئی خیال سوجھتا بھی نہیں۔ اس پرکار یوگ سادھن کرنے والوں کو اپنے پراپت ولیا دھیان ہونا اُچت ہے۔ جو آپ کا ابھیشٹ یوگ سادھن سے پراپت وہ ہوگا۔ اُس کا سدا چنتن آپ کو کرنا ہوگا۔ اُسکو ایسا مَن کرنے کیلئے کوئی اچھا وچار آپ اپنے لئے پرتی ماس چُن سکتے ہیں۔ "میں آتما ہوں اور میں شریر سے بھن ہوں" کسی بات کا سدا ابھیاس کرنے سے اُسکو اُسی کے چنتن سے اپنا شریر سے بھن استی تو انوبھو میں آتا ہے۔ ہر ایشور کے ایک ایک گُن کا نِت چنتن کرنے سے اُس گُن کا وکاس اپنے اندر ہونے لگتا ہے۔ چت سے جس کا چنتن ہوگا۔ اُس کے سمان گُن دھرم پراپت ہوتے ہیں۔ اس لئے سدا ساودھان رہنا چاہیئے۔ اور چت میں کوئی برا وچار ٹھہرنے نہیں دینا چاہیئے۔ آپ کو پتہ ہو یا نہ ہو آپ کا چت کسی نہ کسی بات کا اوش ہی سدا چنتن کرتا رہتا ہے۔ یدی اچھے وچار کا چنتن نہ ہوگا۔ تو برے وچار کا چنتن اوش ہی ہوگا۔ اس لئے اپنے چت کو سوادھین کرکے اُس سے ٹھیک اِنتی ساودھک وچاروں کا ہی چنتن کروائیے:

۶:- اچھا یوگ۔ جس سے منش کسی کی پراپتی اُسکو انوکرتی کی اچھا کرتا ہے۔ اُس کو اچھا شکتی کہتے ہیں۔ اچھا کا بل اتنا مہان ہے کہ اس اچھا شکتی کی سہایتا سے منش ہر ایک پرکار کے مہان مہان پرشارتھ کر رہا ہے۔ منش برا ہو یا اچھا ہو۔ دونوں کے پاس پربل اچھا شکتی رہتی ہے۔ ایک اُس کو برے کاریہ میں

لگاتا ہے اور ہمیں بنتا ہے۔ اور دوسرا اُسی کو سریشٹھ کرموں میں لگا کر اُنت ہوتا ہے۔ اس لئے
کوئی یہ نہ سمجھے کہ اپنے پاس اچھا شکتی نہیں ہے۔ ہر ایک کے پاس اچھا شکتی ہے۔ پرنتو
تھوڑے ہی سست پرش ایسے ہیں۔ کہ جو اس شکتی کو ایکترت کر کے اُن پرشارتھ کی سدھی
کے لئے ہی پریوگ کرتے ہیں۔ یدی پریتن کیا جائے تو ہر ایک کو یہ سادھیہ ہو سکتا ہے۔
تھوڑے سے پریتن کی اپیکشا ہے۔ تھوڑے سے پریتن کرنے پر "اچھا" سے بڑے بڑے
کاریہ کئے جا سکتے ہیں۔ برائی سے بچنا کیول اچھا شکتی پر ہی نربھر ہے۔ یدی آپ کو یہ ریتی
سے اچھا شکتی کا پریوگ کریں گے تو آپ وودھ بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ بیماری
کی سمبھاونا ہونے پر آپ اپنی شکتی ایکترت کیجئے اور کہئے کہ "یہ شریر میرا سوستھ ہے۔
میری اچھا نہیں ہے کہ کوئی بیماری کے وجاتیہ روگ بیج یہاں آ کر بسیں اور انیائے ادھیکار
اس میرے شریر میں جما دیں" اس پرکار آپ اپنی پربل اچھا شکتی دوارا روگوں کے آکرمن
سے بچ سکتے ہیں۔ جو بات آپ اپنی اچھا شکتی سے اس شریر کے کشیتر میں کرنا چاہیں گے وہ
بات یہاں بن جائیگی ~~اور جو نہیں کرنا چاہیں گے وہ بات یہاں بن جائیگی~~ اور جو نہیں
کرنا چاہیں گے وہ نہیں ہوگی۔ اسی طرح ہو رہا ہے۔ پرنتو آپ کو پتہ نہیں ہے۔ آپ اپنی
اچھا شکتی کی پریکشا کرنا پرارمبھ کریں گے تو آپ کو پتہ لگ جائیگا کہ اپنی پربل شکتی کا
آپ اپنے ہی گھات کرنے میں کیسا اپیوگ کر رہے ہیں۔ اس لئے اپنی اچھا کو اپنے سوادھین
رکھئے۔ جو بات آپ کرنا نہیں چاہتے وہ بات اپنی اچھا میں آ گئی تو اُس کو دور کیجئے
اور پھر بھلے سوچار کو اپنی اچھا میں دھارن کیجئے یہ ہی اچھا یوگ ہے ؛

۷۔ مانس یوگ - اچھے اور برے کا وچار کرنا من کا دھرم ہے۔ منن کرنے والے اندریہ کو
ہی من کہتے ہیں۔ اور من کی شکتی کو اپنے ادھین کرنا تتھا اس کو اپنی اُنتی کے کاریہ میں
لگانا "مانس یوگ" کہلاتا ہے۔ ہر ایک کا من کوچار در سوچار کرتا رہتا ہے۔ اس من کو
ایکاگر کرنے کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ آپ چاہے کسی پدارتھ پر ایکاگر کیجئے اکو شبد پر
کیجئے من کی ایکاگرتا کرنے کے انیک سادھن ہو سکتے ہیں۔ اس پستک میں اُن کا یتھا یوگیہ وچار
کرشا آجائیگا۔ یہاں اتنا ہی کہنا ہے۔ کہ جب تک من ایکاگر نہیں ہوتا۔ تب تک آپ اس سے
اپنی اُنتی نہیں کر سکتے۔ من ہی پرتنترتا اور سوتنترتا کا ہیتو ہے۔ جب آپ اپنے من کو ایکاگر
کر سکیں گے۔ تب آپ کو اپنے من کی وِلکشن شکتی کا آپ ویسے ہو رہا ہے۔ اس لئے آپ
کو اُچت ہے۔ کہ جس کسی ریتی سے آپ اپنے من کو ایکاگر کر سکیں گے۔ اُس ریتی کا اولمبن
کرکے آپ اپنی شکتی کو سنگرہیت کیجئے۔ من کا ڈھیلاپن ہی آپ کی ادھوگتی کا ہیتو ہے۔
آپ اپنی اچھا انوسار من سے منن کرنے کا یتن کیجئے۔ جو وچار آپ چاہتے ہیں۔ وہ ہی من
میں آنا چاہیئے۔ اور من آپ کا آگیاکاری بننا چاہیئے۔ من آپ کے سوادھین ہونے سے نہ کیول
مکتی کے مارگ میں آپ کی پرگتی ہوگی۔ پرنتو ویوہار کے انتر کاریوں میں بھی آپ اپنا پربھاو
جما سکیں گے۔ اس لئے من کی ایکاگرتا سے سروتوپری لابھ ہوتا ہے۔ اس کی سدھی کے
لئے آپ ایسا ابھیاس کیجئے۔ کہ جس سمے جو کاریہ آپ کریں گے۔ اُسی میں من کو پورن لگا دیجئے۔
اور اس سمے کوئی دوسرا وچار پاس آنے نہ دیں۔ اُس ریتی سے آپ اپنا ویوہار کرتے کرتے ہی آپ
اپنے من کو ایکاگر کر سکیں گے۔ آپ چاہے انیہ اپایوں کا اولمبن کر سکتے ہیں۔ سدھی کی بات کیا ہے:

اہنکار یوگ۔ اہنکار شبد سے یہاں "گھمنڈ" اشٹ نہیں ہے۔ گھمنڈ بہت ہی برا ہے۔ گھمنڈ
سے ادھوگتی نشچت ہوتی ہے۔ پرنتو "اہنکار" شبد سے اور دوسرا بھاو ویکت ہوتا ہے۔ "میں
آتما ہوں۔ میں اجر امر ہوں۔ میں شریر سے بھن ہوں۔ میری شکتیاں نیتر آدی اندریوں میں جا کر کاریہ
کر رہی ہیں۔ میں یوگ سادھن دوارا اپنی یوگیہ اُنتی اوش پراپت کروں گا۔ میں وگھنوں
کو دور کروں گا۔" اتی آدی بھاونوں میں نشچیہ آتمک ورتی کے ساتھ دھارن کرنا چاہئے۔
نہیں سیدھی ہوتی ہے۔ ان میں "اہنہ" ارتھات "میں" شبد کا پریوگ ہوتا ہے۔ "میں
یہ کروں گا۔ اوش ہی کروں گا۔" اس پرکار میں پن کی دھارن کرنی ہوتی ہے۔ اس لئے
اس ورتی کے ابھیاس کو "اہنکار یوگ" کہتے ہیں۔ گھمنڈ یہاں نہیں ہوتی۔ پرنتو سوئیہ شکتی
کے وشے میں نشچیہ آتمک ورتی ہوتی ہے۔ پرتھم پاٹھکوں کو اُچت ہے کہ وہ گھمنڈ چھوڑ کر
اس پرکار کی نشچیہ آتمک ورتی دھارن کریں۔ "میں اوش یوگ سادھن کروں گا۔ میں نیم ورت
اور وبرگھوں کو پراپت کروں گا۔ میں دھارمک جیون ویتیت کروں گا" اتیادی نشچیہ آتمک ورتی
دھارن کرنے کا ابھیاس کرتے رہیں۔ "میرے سے یہ ہوگا یا نہ ہوگا" اس پرکار
سنشیہ ورتی کو کبھی اپنے پاس نہ آنے دیں۔ اس پرکار کے اہنکار یوگ سے لوگ دھارن میں
اتی پرگتی ہوتی ہے۔ کم سے کم لوگ سدھیاں بری نہیں ہوتیں۔ سدھیوں میں پھنسنا
برا ہوتا ہے۔ سدھی پراپت ہونے پر اس شکتی کا آپ پرادھکار کے لئے سدا اپیوگ کر سکتے ہیں۔
اس پرکار کرنے سے ادھوگتی کا بھے ہٹ جاتا ہے۔ سدھیوں کا دوسرا ایک بد بھی ہے کہ
سادھک کو اپنی اُنتی کا انوبھو ہو جاتا ہے۔ اور چھوٹی سدھی پراپت ہونے سے بھی لوگ سادھن کا

مارگ کیول کالپنک ہی نہیں ہے۔ ایسا پرتیکش انوبھو ہو جاتا ہے۔ جب ایسا ہو جاوے تب جاہے اپنا کرم ابھیاس بدل سکتا ہے۔ لوگ مارگ میں پرارمبھ سے اننت نشچے ورتی سے ہی لابھ ہوتا ہے۔ اس لئے اس پرکار نشچے ورتی کو بڑھانے کا یتن کرنا یوگیہ ہے ۔

۹: گیان اندریا یوگ۔ منش کے پاس پانچ گیان اندریاں ہیں (۱) نیتر (۲) کرن (۳) ناسکا (۴) جیوا اور (۵) توچا۔ کرمشا اگنی، آکاش، پرتھوی، جل اور وایو کے ساتھ ان کا سمبندھ ہے۔ یہ بھی پرتھوی آدی کرم سے انیک کا ایک ہونا یوگیہ ہے۔ تنمایی بھوگ منش سے تک کے اپیوگ کی درشٹی سے یہاں کرم کہا ہے۔ لوگ سادھن کرنے کی درشٹی سے نیتر اندری کا اس مارگ میں مکھیہ اپیوگ ہے۔ انیہ اندریوں کا اپیوگ کیا جا سکتا ہے۔ پرنتو جو بات چکشو سے سادھیہ ہوتی ہے۔ وہ بات اتنی سلبھتا سے انیہ اندریوں دوارا سادھیہ نہیں ہو سکتی۔ اس لئے تیج تتو اور اس کا نیتر اندری مکھیہ ہے۔ من کی ایکاگرتا کرنے کے لئے نیتر دوارا اپنی درشٹی کسی ستھان پر مستحکم رکھنی ہوتی ہے۔ ویدک ریتی سے اس پرکار درشٹی کی ستھرتا ہونے لگیگی۔ تو من کی شکتی بڑی بڑھ جاتی ہے۔ اور اس پریوگ سے دوسروں کے منوں کا وشیکرن بھی سادھیہ ہوتا ہے۔ اسی پرکار دوسرے میں اندریوں کے اپیوگ سے بھی من کی ایکاگرتا سادھیہ کی جا سکتی ہے۔ پرنتو یہ کاریہ کیول نیتر اندری سے کرنا وشیش کر [illegible] ساتھکوں کے لئے اچھا ہے۔ اپنے پانچوں اندریوں کو کلیان کے مارگ سے ملانا اچیت اور ٹھیک ہے آنکھوں سے پرنیام میں کلیان کارک پدارتھ کو ہی دیکھئے۔ کانوں سے پرنیام میں کلیان کارک شبدوں کو ہی سنئے اور اسی پرکار انیہ اندریوں دوارا ویسی ہی باتیں کیجئے کہ جو پرنیام میں

سیا کلیان کرنے والی ہو سکتی ہے۔ اس کا ابھیاس آپ کو بڑی ہی ساودھانی کے ساتھ کرنا
اتیت آوشیک ہے۔ سب اندریوں کو اپنے آدھین رکھیئے اور کسی کے آدھین آپ نہ رہیئے

۱۰:- کرم اندری یوگ - منش کے پاس پانچ کرم اندریاں ہیں۔ (۱) واک (۲) ہاتھ
(۳) پاؤں (۴) گدا (۵) اور شسن - ان میں واک اندری کا سب سے ادھک اپیوگ
اس مارگ میں ہے۔ واک اندریہ بھی آگنیئے اندری رہا ہے۔ منش برائی شبد بول رہے ہیں۔ پرنتو
بہت ہی تھوڑے منش ہیں۔ یہ جو اپنے شبد کو وچار پوروک پریکت کرتے ہیں۔ شبد ایک
مہتی شکتی ہے۔ اس لئے اس کا ساودھانی سے اپیوگ کرنا چاہئے۔ انیتھا بولنے والے
اور سننے والے کا ناش ہوگا۔ لوگ ساودھن کرنے والوں کو اچت ہے۔ کہ وہ
بولنے اور لکھنے کے سمے ویسے ہی شبد اپیوگ میں لاویں۔ کہ جن کا پرنیام انت میں ہتکارک
ہی ہووے۔ تتھا ہاتھ پاؤں آدی سب اندریوں دوارا کوئی بھی کاریہ کیا کریں۔ کوئی کرم
کا اندری ایسے برے کاریہ میں پرورت نہ کیجئے کہ جس سے اپنا اور دوسروں کا ناش
ہو سکے ::

اپنی آیو ایک یگیہ ہے - ایسا سمجھیئے اور اس یگیہ میں اپنی کسی شکتی دوارا کوئی وگھن نہ ہونے دیجیئے۔
اس لئے آپ سے جتنا پریتن ہو سکتا ہے - اتنا پریتن کیجئے ::
آپ کے اندر جتنی شکتیاں ہیں - ان کا سارانش روپ سے ورنن اوپر کیا ہی گیا ہے ان
سے بھن بھی انیک شکتیاں آپ کے اندر ودیمان ہیں - پرنتو سنکشپت ونئے کے ساتھ
ان کا وشیش سمبندھ نہیں ہے - اس لئے ان کا اللیکھ یہاں نہیں کیا - اپنی پریکے

سادھن کا ساکشات سمبندھ ہے۔ اُن کا ہی ورنن وشیش تیا اوپر کیا ہے ۔
اِس پستک کو پڑھنے سے اپنے سادھن مارگ کے ساتھ یا باتوں کا پریچے ہو جائیگا۔
اور اُن باتوں کا وچار کرنے سے لوگ مارگ کا نشچے بھی بانگ رکھیں گے۔ تتھاپی اُن
میں سے ایک ایک بات کا وِشیش وچار اس پستک میں آگے ہوتا رہیگا ۔
یوگ سادھن سے اپنی ہی شکتیوں کا وکاس ہوتا ہے۔ اس لئے کریا آتمک جیون کی
اس میں مکھیتا ہے۔ جو ہر شا کو کریگا۔ اُس کو ہی سدھی ہوگی۔ انیہ کو نہیں۔ اس لئے
پاٹھکوں سے پرارتھنا ہے۔ کہ وہ ان باتوں کا اپنے جیون میں کریا روپ میں پریڑت
کرنیکا یتن کریں ۔

پرسنتا کا سادھن

(7)

یم، نیم، آسن، پرانایام آدی آٹھ پرکار کا یوگ سادھن ہے۔ یوگ سادھن کا
پہل ستھول اور سوکشم سمپورن شکتیوں کا وکاس ہے۔ ہر ایک منش کے پاس ستھول
شریر، سوکشم اندریاں، من، چت، بدھی آدی پدارتھ ہیں۔ اس ہر ایک پدارتھ میں
انیک بھید ہیں۔ ان سب شکتیوں کا وکاس کرکے اُن کو اپنے آدھین رکھنا اتینت
آوشیک ہے۔ ادھیکاری کے لئے دیکھئے۔ ستھول شکتی کا اتینت وکاس پہلوان

کے شریر میں ہوتا ہے۔ یدی اس شکتی کے ساتھ اس کا من اُتم سنسکاروں سے سمپن ہو ایسے
ایسے اندر یا ان بھی اتم بلوان ہو کر اس کے آدھین ہو گی۔ اور نت پشچات ان سب شکتیوں کا
اپیوگ اس نے اپنے ابھیودے کے لئے تتھا جنتا کی اُنتی میں ہونے لگا۔ تب ہی سمجھا جائے
کہ اس نے پرم یوگ کی اتم سدھی پائی۔ نہیں تو بڑھی ہوئی شریرک اتھوا مانسک شکتی
اسکی ہانی کرنے کا ریہ میں بھی پرنت ہو سکتی ہے ::

کئی لوگ یوگ سادھن کرتے کرتے ایسے پتت ہوتے ہیں۔ کہ جس کی کوئی سیما نہیں رہتی
اس پتن کا کارن وہ ہی ہے۔ کہ جو اوپر دیا ہے۔ جو لوگ ستول اور سوکشم شکتیوں کا
سم وکاس کرنے کی درشٹی سے یوگ سادھن نہیں کرتے۔ اور پراپت شکتیوں کا ابھی اُدے
نشریس کے مارگ میں ہی اپیوگ کرنے کا وچار نہیں کرتے۔ ان کو پتن ہونے
میں دیری نہیں لگتی ::

سادھک اور اُپاسک کو اس بات کا پرارمبھ سے ہی وشیش خیال رکھنا چاہیئے۔ اپنی سمپن
شکتیوں کا گیان اور اُسکے وکاس کا سادھن کرنے کا پرکار پرتیک جاننا چاہیئے۔ اچھے گرنتھ
پڑھنے کے ابھیاس سے اُکت ادھیکار پراپت ہو سکتا ہے۔ ساتھ ساتھ اپنے شریر کا
وگیان بھی چاہیئے۔ کس انگ کے وکاس کے لئے کس پرکار ابھیاس کرنا چاہیئے۔ یہ بات
گرنتھوں میں لکھی نہیں ہوتی۔ لوگ وشیش گرنتھ سامانیہ تتووں کا اپدیش کرتے ہیں۔
وشیش وچار جو ابھیاس کرنے والا ہوگا۔ اس کو ہی کرنا چاہیئے ::

بدھیمان اس لیکھ میں ایک ایک بات کا وشیش وچار کرنے کا یتن کیا گیا ہے۔ تتھاپی یوگ سادھن

کرنے والوں کی پرکرتیاں اتنی بھن بھن ہوتی ہیں۔ کہ سب کے لئے ہیتا یوگ بات ہمارا اتینت کٹھن ہو جاتا ہے۔
اس لئے جو پاٹھک یوگ ابھیاس کرنا چاہتے ہیں۔ ان کو سویہ شری گرو کا وشیش پرتھم پراپت کرنا
چاہئے۔ جو جس کے پاس سادھن ہو گئے ان کا پریوگ کرکے اپنے شریر سے انترنگ اگول
اور اوروں کا گیان پراپت کرتے رہیں یدی پاٹھک رہ گئے۔ تو ان کا ادھک لابھ ہو سکتا ہے۔
اس گرنتھ میں یدھپی اوشیک ورنن دیا جائیگا تتھاپی اس کا جتنا ادھک گیان پراپت
ہوگا۔ اتنا ادھک لابھ ہے۔ اس لئے یہاں ہم چپادی ہے ۔

اس لکھ میں پوروتیاری کے ورنن میں ایک مکھ بات سب سے پرتھم کہنی ہے۔ جس کے
بنا سمپورن یوگ سادھن نشپھل ہو سکتا ہے۔ اور جس کے ہونے سے تھوڑا سا یوگ سادھن
بھی ادھک لابھدائک ہو سکتا ہے۔ وہ مکھ بات "چت کی پرسنتا" ہی ہے۔ ہر ایک
اوستھا میں اپنے چت کو پرسن رہنے کا ابھیاس کیجئے۔ آپ کی اچھا کے وپریت کبھی کوئی
بات بن گئی تو اس سمے میں آنند رہنے کا ابھیاس کرنا چاہئے۔ شریر کو کشٹ
ماہنے ہوں۔ کسی پرکار کی انیہ وپتیاں آجاویں۔ کوئی انیہ بات انشٹ اچھی سے بن گئی
ہو۔ تو بھی آپ اپنی چت ورتی پرسن رکھئے۔ پرنتو یہ بات آپ کو کٹھن پرتیت
ہوگی۔ اتھوا کدا چت اشکیہ بھی پرتیت ہو سکتا ہے۔ یدی آپ نشچے کریں گے۔ تو آپ کو
سویم اس بات کا انوبھو ہو جائیگا۔ کہ یہ بات نہ تو اشکیہ ہے اور نہ کٹھن ہے۔ اس
ورتی کے ساتھ جو یوگ سادھن آپ کریں گے۔ وہ دس گنا لابھ آپ کو دے سکتا
ہے۔

چہرے پر ہاسیہ ورتی رکھنے کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ جو بن کی ورتی ہوتی ہے۔ وہ ہو نیم
چہرے پر کھلائی دیتی ہے۔ اس لئے اپنا چہرہ کھلا رکھنا ہے۔ اس بات کا بھی آپ کو خیال رکھنا
چاہیئے۔ اس درشٹی سے آپ اپنا چہرہ درپن میں دیکھتے جائیے۔ اور اسکو ادھک ~~سمت~~
سمت یکت بنائیے۔ درگھٹنا اس پر نہ رکھیئے۔ دو تین ماس میں آپ ابھیاس کرتے جائیں گے۔
تو آپ کے چہرے پر اتنی سمت ورتی رہ سکتی ہے۔ کئی لوگ کہیں گے کہ اپنا چہرہ درپن میں
دیکھنا پاپ ہے۔ پرنتو اس کو دھیان میں رکھنا چاہیئے۔ کہ اس میں کوئی پاپ نہیں ہے۔
پاپ تب ہو سکتا ہے۔ کہ جب اس کا اپیوگ کام آدی دشٹ وکاروں کے پاس
پھنسنے والے کاریوں میں کیا جاوے۔ اس پرکار کئی لوگ کہتے ہیں۔ کہ انگ وسترالنکار
دھارن کرنا بھی برا ہے۔ پرنتو وید نے کتنے انوسار سندر وستر اور اتم النکار دھارن
کرنا کوئی برا نہیں ہے۔ سد اپیوگ سے بھلائی اور درپیوگ سے برائی ہوتی ہے۔
تات پریہ آپنے آپ کو ہین۔ دین۔ دربل۔ ملین۔ درگھرو کدا پی رکھنا نہیں چاہیئے۔
پرنتو ادات۔ پروڑھ بلشٹھ۔ سوچھ اور پرسن ودن کرنے کا یتن کرنا چاہیئے۔
باہیہ اوستھا کا پرنیام اپنے اندر کی گھٹناؤں پر ہوتا ہے۔ اور اپنے انترنگ بھاؤنا کے انوسار
اپنی باہیہ پرستھتی بدلتی جاتی ہے۔ اس لئے آپ کو اس بات کے وشے میں سدا ساودھان
رہنا چاہیئے۔ اور اپنی باہیہ پرستھتی تتھا انترنگ پرستھتی سدھار نے کا اوش یتن کرنا چاہیئے۔
یدی اس بات کا وچار پرارمبھ میں ہی آپ نہ کریں گے تو آپ سے لوگ سادھن
ہینتا یوگ رہتی سے نہیں ہو سکتا۔

آپ کو اس پرارمبھ اوستھا میں کسی بالک کی ورتی کا سوکشم ریتی سے ابھیاس کرنے کا یتن
کرنا چاہئے۔ بالک اپنا ہو یا دوسرے کا ہو۔ اپنا بالک نیروگ پُشٹ مکھ ہوگا تو بڑا ہی
اچھا ہوگا۔ نہ ہوگا تو کسی انیہ نیروگ بالک کی ورتی کا ابھیاس کیجئے۔ اس ابھیاس سے آپ کو
بڑا ہی لابھ ہو سکتا ہے۔ جنم سدھی بُدھ آنند بالک کے لکشن پرسن مکھ میں ہی آپ دیکھ سکیں گے۔
بڑے لوگوں کے انتاکرن دکھاوٹی اور دھوکے بازی کے کارن بگڑے ہوتے ہیں۔ بالکوں کی
ورتی میں جو نشکپٹ پریم کی جھلک ہے۔ وہ آپ کو کسی انیہ استھان پر نہیں دکھائی دیگی۔
چھوٹے بالک کس پرکار شیگھر اپنے دکھ کو بھولتے ہیں۔ دکھ دینے والے کے ساتھ
بھی کس پرکار کھیلنے اور دوڑنے لگتے ہیں۔ جو کاریہ کرتے ہیں۔ اس میں ان کی ورتی
کتنی تلین ہوتی ہے۔ ایسی ادبھت باتیں آپ ان کے مکھ پر دیکھ سکتے ہیں۔ آپ شدھ بھاو
سے نیروگ بالک کی ورتی کا اسی پرکار ابھیاس کریں گے۔ تو تھوڑے ہی دنوں میں
آپ کو انوبھو ہوگا۔ کہ جو باتیں چھوٹے سے چھوٹے بالک میں سدھ ہیں۔ ان باتوں کی ہی نیونتا
آپ میں ہیں۔ پھر آپ کہیں گے کہ جو نیال سادھن اور ابھیاس آپ نے اتنی عمر تک کیا ہے۔
اس سے آپ کی کس درشٹی سے اُنتی ہوگئی ہے۔ اور کس بات میں ادھوگتی ہوگئی ہے۔
بہت ہی ایسی باتیں ہیں۔ کہ جو بالکوں کی ورتی دیکھ کر بڑوں کو بھی سیکھنی چاہئیں۔
یدی یہ ابھیاس آپ سوکشم درشٹی سے کرتے جائیں گے۔ تو یوگ سادھن کرنا
آپ کو سگم ہو سکتا ہے۔ آشا ہے کہ آپ انوبھو لیں گے۔

پانچ ورتی

(۸)

پورو لیکھ میں لکھا ہے۔ کہ یوگ سادھن کرنے والوں کو بالک کے ہردے کا ابھیاس کرنا چاہئے۔
اس بات کا سوروپ تھوڑے سے وستار سے اس لیکھ میں بتاتا ہے۔ کیونکہ یوگ سادھن
کی درشٹی سے اس ابھیاس کا اتیدنت مہتو ہے۔ جو بالک نیروگی اور ہشٹ پشٹ تھا
ہرش ودن ہوتا ہے۔ اس کو ہی اس کاریہ کے لئے لینا اُچت ہے۔ جو سدا آنند سے
کھیلتا رہتا ہے۔ اس کے ہردے کا ہی نریکشن کرنا چاہئے۔ تتھا جن کے من میں سنسار اسار
وچار کرنے کی شکتی بہت بڑھی نہیں ہے۔ جو چھل کپٹ بڑے آدمی میں پرورت نہیں ہوتا۔ ارتھات
جو شدھ بالیہ سوبھاو سے ہی یکت ہے۔ اس کو اپنے سنمکھ رکھئے۔ بہودا چار پانچ
ورش سے چھوٹی عمر کا ہر ایک نیروگ ہشٹ پشٹ بالک آپ کی سہائتا کر سکتا ہے۔
اس سے بڑی عمر کے لڑکوں میں برے سنسکاروں سے برے بھاو کا پرارمبھ ہوتا ہے۔ اس لئے
اُن بڑے لڑکوں کا آپ کو ویسا اپیوگ نہیں ہوگا۔

یدی آپ سروسادھارن بالکوں کا نریکشن کریں گے۔ تو آپ کو پتہ لگ جائیگا۔ کہ بڑوں
کے کُسنسکاروں سے بالکوں کے کومل اور نشکلنک ہردیوں میں برے بھاو اتپن ہوتے
ہیں۔ چھوٹے چھوٹے بالک بھی بڑے چاترہ سے پیار سب ویوہاروں کا نریکشن کرتے
رہتے ہیں۔ اور چھل کپٹ بڑے آدمی دُشٹ بھاو پیار سے ہی سیکھتے ہیں۔ اس کا
انوبھو آپ سے پرتیکش سمجھئے کہ چھوٹی عمر میں بالکوں کے انتہ کرن کتنے نرمل ہوتے ہیں۔ جس پرکار

سشپتی، سماودھی اوستھا میں جیو آتما کی برہم روپتا ہوتی ہے ۔ اُسی پرکار بالک کی بال اَگیان
اوستھا میں بھی برہم روپتا ہوتی ہے ۔ پرایا ورش دو ورش کی عمر تک یہ شدھ اوستھا رہتی ہے۔
برہم روپ آتم ستھتی کا درشن کرنے کی یدی آپ کی اِچھا ہے ۔ تو آپ اس اوستھا میں بالک
کا مُکھ دیکھئے ۔ وہاں شُدھ آنند ہی آنند آپ کو دکھائی دیگا ۔ بھوک اور پیاس کا شمن ہونے
کے پشچات نِربھرم بالک کو آپ دیکھئے ۔ وہاں نروشئے آنند کی پرتیکشتا آپ کر سکتے ہیں ۔
ہم سب وِشیوں کا سکھ جانتے ہی ہیں ۔ پرنتو اس بالک کے مکھ پر جو دکھائی دیتا ہے ۔
وہ شبد سپرش آدی وِشیوں سے پراپت ہونے والا سکھ نہیں ہے ۔ وہ بالک کا آتما کیونکہ
برہم روپتا کے آنند کا انوبھو کر رہا ہے ۔ اس کے چہرے پر جو ہاسیہ ہے ۔ وہ بیکار ہاسیہ
کے سمان بناوٹی نہیں ہے ۔ دوسروں کی خوشامد کرنا آتم گھات کی بھاونا نہیں ہے ۔ بڑوں
کے سامنے ہاتھ جوڑ کر رہنا اور اندر اُن کا ہی دویش کرنا بناوٹی دل کی اوستھا وہاں
نہیں ہے ۔ استیہ کی اور چھیننے کی وہاں پرورتی نہیں ہے ۔ دوسرے کے گھات بات کرنے کی بھاونا
بھی اس کو نہیں ہے ۔ وہ بالک دوسرے کا گھات کر کے اپنا لابھ کرنا جانتا ہی نہیں
ہے ۔ اتنا ہی نہیں پرنتو وہ دوسرے کا ناش دیکھنا بھی نہیں چاہتا ۔ چوری کرنے کی اِچھا
وہاں نہیں ہوتی ۔ چوری کر کے چھپ جانے کی بھاونا وہاں نہیں ہے ۔ برہمچاریہ اور ویریہ رکھشن
تو اس کو جنم سے ہی سِدھ ہے ۔ وہاں لالچ اتنی کم ہوتی ہے کہ اس کی پرورتی دان لینے کی
اور ہوتی بھی نہیں ۔ جو پدارتھ آپ دیں گے اُس کو وہ سویکار کریگا ۔ پرنتو اپنے لئے بہتر
روپ سے سنگرہ کی کلپنا بھی وہاں نہیں ہے ۔ اس پرکار اہنسا، ستیہ، استیہ، برہمچاریہ، اپری گرہ

یہ پانچ یم وہاں موجود ہیں۔ تین ورش کے بالک میں اتنا آپ انوبھو کیجئے۔ تو آپ کو
آشچریہ پرتیت ہوگا۔ کہ وہ اپر لبدھ اوستھا یعنی سندھ اور سشپتی کا ملن اوستھا ہے
کہ اودیت آپ کہیں گے کہ بالک ملن رہتے ہیں۔ اس لئے اُن کے پاس شدھتا نہیں ہوگی
پرنتو یہ آپ کا خیال ہی غلط ہے۔ یہ بھی اُن کا شریر ملن رہتا ہے۔ اُن کے چہرے پر
مل کے اوپر بیچ رہتے ہیں۔ تتھا پی وہ جانتا ہی نہیں ہے۔ کہ ملنتا کیا ہے۔ اور
نرملتا کیا ہے۔ اُس کا پوتر انتہ کرن ملنتا سے بھی اوپر ہے اور نرملتا سے بھی پرے ہے۔
اسی لئے اس کا مکھ ملن ہونے پر بھی اس کی پرواہ اس کو نہیں ہوتی۔ اور وہ اپنے
نج آنند سے ہی ہنستا رہتا ہے۔ جب کبھی اس کو ملنتا کی کلپنا ہوتی ہے۔ تب ہی
اس کے دکھ کا پرارنبھ ہوتا ہے۔ اس چھوٹی آیو میں سنتوش اور ہرش جن کا سمبندھ
رہتا ہے۔ یدی بالک کے کسی کارن سے اسنتوش آ بھی گیا۔ تو کچھ کال میں بنا یتن
میں اس کی سمتی ہو جاتی ہے۔ تپ اور سوادھیائے یہ سادھن بیکار کے لئے ہی
ہیں۔ بالک کو پرمیشور دیتا ہے پریت ہے۔ اس لئے ان سادھنوں کی اس کو
اوشیکتا ہی نہیں۔ اس پرکار نیموں کی استھتی وہاں ہے۔

ہم نیموں کا اس پرکار آپ وہاں انوبھو کیجئے۔ نت بینچیات آسن آتے ہیں۔ دُراچار
کے کارن بڑے منشیوں کے شریر ملین ہو گئے ہیں۔ اندرس ناڑیوں میں ملنتا ہو گئی
رہتی ہے۔ اس کارن آسن کرنے کی بڑے منشیوں کو اوشیکتا ہے۔ چھوٹے
بالک کا شریر نرمل ہونے کے کارن اس کو آسن کرنے کی اس اوستھا میں

اوسیلتا بھی ہی نہیں رہتی ۔ وہ اتی بھوجن کرتا نہیں ۔ سبھیتا کے سبب سے ہمارے مکانوں میں
موتر کے ویگوں کو دباتا نہیں ۔ ماتا نے دودھ ادھک پلایا تو پیٹ سے ادھک دودھ وَمن دوارا
نکال دینے کی شکتی سوئیم رکھتا ہے ۔ اس کارن اس ناڑیوں میں مل سنچیہ نہیں ہوتا ۔ اس لیے
آسنوں کی اوشیکتا اس کو نہیں ہے ؛

پرانایام کی ودیا اس کو جنم سے ہی سدھ ہوتی ہے ۔ پشچات ہی تنگ کپڑے تنگ مکان آدی
ہمارے برے سنسکاروں کے کارن اس کی وہ سدھی بھول جاتی ہے ۔ پرنتو آپ چھ ماس کا لڑکا دیکھیے ۔
کیسا دیرگھ اور پورن شواس لیتا رہتا ہے ۔ اس کے سمان پورن شواس بڑا آدمی نہیں لے
سکتا ۔ کیونکہ ہماری سبھیتا کے کارن انیک پرتی بندھ کھڑے ہو گئے ہیں ۔ جو ہمارے پرانوں
کے ویوہار میں بادھا ڈال رہے ہیں ۔ ہمارے کپڑے تنگ ہمارا رہن سہن ہمارا نیم ورُدھ
آچرن ۔ آدی آدی کارنوں سے ہمارا شواس ویسا پورن نہیں ہوتا ۔ کہ جیسا ہونا چاہیے ۔
پرنتو بالک میں اکت انیم نہیں ہوتے ۔ اس لیے وہ پورن شواس لیتا ہے ۔ یہ بھی ایک
ہیتو ہے کہ جس سے اس کا من سستھر رہتا ہے ۔ کیونکہ پران کی چنچلتا کے کارن ہی چت کی
چنچلتا ہوتی ہے ۔ پرانایام آدی بڑے بڑے ابھیاس سے پشچات جو بات ہم کو سادھنی
پڑتی ہے ۔ وہ جنم سے بالک کو سادھیہ رہتی ہے ؛

بالک کے سویر نہیں ہوتے ۔ وشیوں کی لالسا اور واسنا ان میں نہیں ہوتی ۔ اس کارن پرتی آہار
کی طرف بالک دیکھتا ہے ۔ اس میں اس کا من ایسا جم جاتا ہے کہ اس پدارتھ سے بھن کسی
انیہ پدارتھ کا وچار اسکے من میں آتا ہی نہیں ۔ اس پرکار دھارنا اور دھیان کی سدھی اسکو

جنم سے ہی ہوتی ہے۔ یدی برہم روپ اوستھا ہی سمادھی ہے۔ تو وہ بھی اُس کو سدھ ہی ہے۔
اس پرکار برہم روپ اوستھا کے لئے اتینت اوشیک یوگ کا سادھن دو تین ورش تک
چھوٹے بالک کو سوئیم سدھ رہتا ہے۔ اسی لئے اس آیو کے چھوٹے بالک سدا ہی ادبھت
آنند میں مگن رہتے ہیں۔ یدی ہمارا سب سماج یوگیوں کا سماج ہو جائیگا۔ تو یہ بالک کی جنم
سدھ نج اوستھا اُس سے کبھی ہٹیگی نہیں۔ پرنتو بالک میں جو بسن کی نیونتا رہتی ہے۔
اُتنی ہی دور ہو کر وہ ہی اتم یوگی بن سکتا ہے۔ پرنتو یہ کیسے جائے؟ ہماری جنتا ایسی
اوستھا میں پہنچی ہے۔ کہ سدھ ہوئے بالک کو بھی ہم ایسا بنا دیتے ہیں۔ کہ آگے اس نے
من میں آنے پر بھی یوگ کا سادھن کرنا اس کے لئے اسمبھو ہو جاتا ہے۔
کئی پاٹھک یہاں پوچھیں گے کہ بالک آیت اوستھا کی اتنی کیوں پرشنسا کی جاتی ہے؟
اُتر میں نویدن ہے۔ کہ اُس کی آیو اور اوستھا کی اتی پرشنسا نہیں ہے۔ پرنتو اُس کی
برہم روپ اوستھا کی ہی پرشنسا ہے۔ بڑی ایک پرانی ماتر و سنتشٹی میں برہم روپ
اوستھا پراپت ہوتی ہے۔ سنتشٹی کی برہم روپ اوستھا گونی ہوتی ہے۔ کیونکہ
اُس اوستھا میں اگیان رہتا ہے۔ اسی پرکار گیان رہت برہم روپ اوستھا اس چھوٹی عمر میں
ہوتی ہے۔ یدی یہی ہڑے کی رکھشا ایت گیان دیا جائیگا۔ تو اُس کو جیون مکت
کی سی اوستھا پراپت ہوگی۔ سماج کی اوستھا پر یہ بات نربھر ہے۔ ویدک کال میں
سنسکار آدی کرکے اس پرکار بال پن سے ہی جیون مکت اوستھا پراپت ہو گئی تھی۔ پرنتو
اس پرکار کی سنتشٹھ بنتا اب کہاں ہے؟ اُس سمے راجیہ میں جو رہ بھاری یگ

آدی دُشٹ نہ تھا۔ پرنتو آجکل پرایا ہیں پرورتی کے ہی لوگ ہو گئے ہیں ::

اس پرکار آپ اپنے بالک کی یوگیتا سے شکشا سمجھ لیجئے۔ وہ اگیان سے ابھی ابل ہے۔
اس لئے اس کی اپیکشا نہ کیجئے۔ یدی آپ اُن پُرشوں آدی دوارا اُس کی سہاتا
کر سکتے ہیں۔ تو وہ بالک اپنی بال اوستھا سے شریشٹھ باتیں کر کے سادھن آپ کو
بتا سکتا ہے۔ اُس کا ویوہار دیکھنے کی دویہ درشٹی آپ میں ہو گی۔ تو ہی آپ او دیکھ
سکتا ہے۔ اچھا ہر ایک ماتا پتا اپنے بال بچوں کا پالن پوشن کرتے رہتے ہیں۔
پرنتو ان کا چمتکار دیکھنے کے آنکھ کس کو ہے اور کون اس کا انوبھو کر رہا ہے؟
سب کو ہی اپنی پروڑھتا کا گھمنڈ ہے۔ پرنتو بالک کے سمان سرل آچرن
کس کے پاس ہوتا ہے۔ ہمسروں پر کاریہ سادھن کر کے بھی جو نرملتا ہر دے
میں پراپت کرنا اتینت کٹھن کاریہ ہے۔ وہ نرملتا بالک کے ہی انتہ کرن میں آپ دیکھ
سکتے ہیں۔ بالک پروڑھ پن کو جانتا ہی نہیں۔ جب تک آپ اُس کو پڑھا نہیں سکتے ہیں۔
اُس کے سب ویوہار کیسے سرل سروپ دروی اور نشکپٹ پریم سے یکت ہوتے ہیں۔ اور
آپ کے ویوہار کیسے کٹھن۔ گتا تکی اور جالوں سے بھرے رہتے ہیں۔ دیکھئے تو سہی۔ کہ
جس جاتی کے وِشے میں کبھی منش کی آپ تولنا کرتے ہیں۔ اُس میں اتنی سرلتا کیا
ہوتی ہے۔ جو باتیں آپ نے اپنے اندر بڑھا لی ہیں۔ اُن کے کارن ہی آپ سمادھی نہیں
لگا سکتے۔ اُن کے کارن ہی آپ میں دُربڑھ رہی ہے اور سب اشانتی پھیل رہی ہے ::
چھوٹے لڑکوں کو آپ سرلتا نہیں سکھا سکتے۔ کیونکہ وہ آپ کے پاس ہی نہیں ہے۔ چت

کی اکاگرتا کرنا آپ اُن کو نہیں سکھا سکتے۔ کیوں کہ اُن سے آپ کا ہی چت ادھک چنچل ہے۔
کیونکہ آدمی کے سمے جو کاریہ بالک کرتے رہتے ہیں۔ اُس سمے اُن کا من جیسا پورن اکاگر
ہوتا ہے۔ اور اُس کاریہ کے سوائے اُن کو کسی دوسری بات کا بالکل دھیان تک نہیں ہوتا۔
یدی ایسا آپ کا چت آپ کے کاریہ میں اکاگر ہوتا رہےگا۔ تو آپ بہت بڑا ادھک اُتم کاریہ
کر سکیں گے۔ اب وچار کیجئے کہ اس درشٹی سے کاریہ کر سکیں گے۔ جب وچار کیجئے کہ اس
درشٹی سے کون سی اوستھا شریشٹھ ہے۔ اور ہم جو اپنی انتی مان رہے ہیں۔ اُس میں ہماری
مانسک گراوٹ کتنی ہوئی ہے۔

چھوٹے بالک کو جب کوئی اپورو پدارتھ پراپت ہوتا ہے۔ تب اُس کا کتنا آنند ہوتا ہے ہر
ایک پدارتھ میں اپوروتا کا انوبھو کرنے کا جو گن بالکوں میں ہوتا ہے۔ وہ بڑوں میں نہیں ہوتا۔ جن
بڑوں میں وہ اپوروتا کا انوبھو کرنے کا گن ہوتا ہے۔ وہ ہی کوی اور بہت بڑے رشی ہوا کرتے ہیں۔ پرنتو
پرایا ہر ایک بالک میں یہ گن ہوتا ہے۔ لیکن آگے برے سنسکاروں کے کارن یہ گن نشٹ ہو جاتا ہے۔
اس گن کو اپنے اندر بڑھانے کی اتینت آوشیکتا ہے۔ کیونکہ آپ کو بھی یدی برہم روپ اوستھا پراپت
کرنا ہے۔ تو ہر ایک پدارتھ میں اپورو برہم کو ہی دیکھنے کا ابھیاس کرنا چاہئے۔ بالک کا برہم روپ
برہم روپ ہونے سے ہی ہر ایک پدارتھ میں اُس کو اپوروتا کا آنند پراپت ہوتا ہے۔ چھوٹا بالک
نہ سمجھتے ہوئے جو شریشٹھ ویوہار کرتا ہے۔ ویسا آپ کو سمجھ پوروک کرنا چاہئے::

بھول جانے کا ابھیاس بھی بالکوں میں بڑا ہوتا ہے۔ کبھی سمے بالک کسی کارن وش سے روتا ہوگا۔
تو آپ جھٹ کسی نوین چیز بتا کر اس کا چت آکرشت کیجئے۔ تو ایک کشن میں رونا چھوڑ کر

وہ بنے نہیں سکے گا۔ اتنے تھوڑے سمے میں اُس کو رنگنے کا وسمرن ہوتا ہے۔ کہ آپ کو بھی آشچریہ ہوگا۔
یہ بات بڑی مہتو کی ہے۔ اس کا آپ کو ادھک وچار کرنا چاہیئے۔ اُس کا من نرلیپ رہتا ہے۔ اسلئے
ہی بالک ایسا کر سکتا ہے۔ وہ کسی میں لپت نہیں ہوتا۔ یدیپی جس پرش رنگیگا اُس میں اُسی سمے
تلین ہو جائےگا۔ تتھاپی کمل پتر کے سمان پانی میں ڈوبتا ہوا بھی اُس کا من میلا نہیں ہوتا۔ دیکھا ہوا بھی
نہ دیکھنے کا سدھی اُسکو ہوتی ہے۔ کاریہ کرنے پر بھی نہ کرنے سدھی اُسکو ہوتی ہے۔ بھگوان شری
کرشن نے گیتا میں یہی بات کہی ہے " سنگ اتوا اسکتی چھوڑ کر سب کاریہ کرنا چاہیئے "۔ وہ
بات بالکوں میں ہی آپ کو دکھائی دیگی۔ بالک سب کاریہ انگیکرن سے کرتے ہیں۔ پرنتو کسی میں اُن
کی آسکتی نہیں ہوتی۔ دیکھیئے کتنی من کی شدھ اوستھا ہے۔ سماج ہی سب کا سب ایسا شدھ
بننا چاہیئے کہ جو بالکوں کو نہ بگاڑ سکے۔ پرنتو یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ دُشٹ اچھے کو بُرا اور بُرے کو اچھا
کہ رہے ہیں اور گھر گھر میں سادھوں سمادھان حال رہے ہیں۔ پرتی دن سمتا بھاو جاتا رہے اور
وشمتا بھاو من میں آ رہے ہیں۔ تتھاپی بہت ہی تھوڑے سجن ایسے ہیں کہ جو اس کا وچار کر سکتے ہیں۔
کرم بھید کو بالک جانتا ہی نہیں۔ دیکھیئے اس چھوٹی عمر میں کتنی سم درشٹی ہوتی ہے۔ برہمن کنشتر ہونے
لڑکوں کا بے حد پریم چنڈال کے لڑکے کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔ پر ہم دیکھتے ہیں چنڈال تو اور
برہمن تو دونوں نہیں رہتے۔ یہ بیچارے کرم ارتھات بناوٹی بھید ہیں۔ کہ جو بیچارے بڑے ہی بھید بھاؤ
ہر رہے ہیں۔ تتھاپی ہم ان کو چھوڑ نہیں سکتے۔ شدھ انتہ کرن کی سمتا ہو جیسے کال بالک ان بھیدوں
جانتا ہی نہیں اور یدی آپ ان کو نہ سکھائیں گے۔ تو اُن کے انتہ کرن کی سمتا کبھی نشٹ نہیں ہو سکتی۔
اسی پرکار بڑا اور چھوٹا بھید کے دوارا اندھکاری۔ شہرمان اور دور دری آدی بناوٹی بھیدوں کو بھی بالک

نہیں جانتے۔ کیا آپ نے کبھی ایسے سمجھا ہے بڑی پوتر انتہکرن سے شبھ اور سرل بھاؤوں کا
وچار ہے؟ آپ کہتے ہیں کہ بالک اگیانی ہیں اور ہم گیانی ہیں۔ وچار تو کیجئے کہ دو لوک یوں
کہتے ہیں۔ بڑی سبھا وچار کریں گے کہ واقعیت الٹی ہی بات سدھ ہوگی۔

بابا آدم اور حوا (ایشں اور ایشا) گیان ورکش کا پھل کھا لینے پشچات ہی سورگ دھام سے
گر گئے۔ آپ سوچئے تو سہی کہ بالکوں کی برہم روپ اوستھا بھی تب ہی لٹتی ہے۔ کہ جب اُن
کو سنسار جیسا گیان پراپت ہونے لگتا ہے۔ بابا آدم کے سمان بالک بھولے رہتے ہیں۔ پرنتو
وہ سورگ میں رہنے کے کارن بھولے پن سے ہی آنند بھوگتے ہیں۔ بالک اور بالکائیں بھولی
ایک سمان پر رہتی ہیں۔ پرنتو سورگ کا سکھ اُن کو ہوگا۔ مرتیو لوک کا وچار اُن میں نہیں ہوتا۔
جگت کا سمپورن ادھیان اُن کے لئے سورگ ہی ہے۔ سچ مچ وہ بالک مرتیو لوک میں
نہیں رہتے۔ وہ برہم لوک کا آنند لیتے ہوئے سچ مچ برہم لوک میں ہی رہتے ہیں۔
پرنتو جب اُن کو وچار گیان ہونے لگتا ہے۔ تب شیطان شیطان اُن کو خدا بہشت سے
نیچے گرا دیتا ہے۔ تب سے ہی اُن کو اپنے ننگے پن کی لجا ہونے لگتی ہے۔ اور سب
پرکار کے دکھ اُن کے پیچھے لگتے ہیں۔

عیسائی لوگوں کو بھی اپنے ہی بائبل کی کتھا کا تتو گیان نہیں ہے۔ وہ شبد ارتھ کو جانتے
ہوئے گربھارتھ سے بچارے ونچت ہی ہیں۔ پاٹھکو! بائبل اور قرآن شریف کے بابا آدم
وے شدھ پوتر سورگ دھام کے آتما آپ کے پاس ہیں۔ پرنتو آپ کو پتہ نہیں ہے۔ وہ آپ کے
ہی گھروں میں رہتے ہیں ہوئے برہم لوک کا آنند لے رہے ہیں۔ جس سے آپ سنسار کا دکھ

کا درکو انوبھو کرتے رہتے ہیں۔ جس سنسار کو آپ نے کشٹ روپ انوبھو کیا ہے۔ اسی میں سنت (سورگ)
کا آنند جو انوبھو کر رہے ہیں۔ کیا ان کی یوگیتا آپ سے کم ہے؟ بڑی بالکوں کی وستوؤں اوسکا کا
آپ کو پتہ لگیگا۔ تو آپ بھی ان سے مرا اپوگی ہو دھو سکتے ہیں:

تھان ورتن کا پہل یہ ہے باپا ہم کیوں تر گئے۔ اس کا اپ آپ کو پتہ لگ گیا ہوا ہی ہوگا جس کو ان
کی گھنڈ آپ رکھتے ہیں۔ وہ نیاون ہی آپ کی گراوٹ کا کارن ہے۔ پرنتو آپ کو جاننے کی بھی
اچھا نہیں ہے۔ وشش سے سابی سماج کے اپدیش سے یہ بیان ملتا ہے۔ اس میں کیا سندیہ
ہے۔ جن ویوہار میں جیسی ہکیلی، دھوکھا اور دھوکھا ہی سب سے شریشٹھ سمجھے جاتے ہیں۔
کیا وہ نیوں کا ہی کشٹ نہیں ہے؟ یہ سابی سدھ ہر دے والے بالکوں کو اپنی ممتا
سے بیگ برار دے ہیں۔ دیکھئے اور است سب بنا کا انوبھو کیجئے آپ کو ہی پتہ لگ جائیگا۔
نہ بیول جگت کے پرارنبھ میں ہی وہ گھٹنا ہوئی تھی۔ پرنتو اس کال سے اس سمے تک وہی گھٹنا ہو رہی
ہے۔ اور بھوشیہ میں بھی ہوتی رہیگی:

یہاں ہم کو باپھیل کی کتھا کا سپشٹی کرن کرنا نہیں ہے۔ پرنتو بالکوں کا پرکشن کرنے کی درشٹی کا
ہی تھوڑا سا وچار کرنا ہے۔ بالکوں کا پرکشن یہ وشے بڑا ہی وستر ت ہے۔ اور اس کا
آپ جتنا ادھک وچار کریں گے۔ اتنا آپ کو ادھک رہسیہ کا گیان پراپت ہوتا جائیگا۔ اس
لیکھ میں تھوڑی سی دشا بتائی گئی ہے۔ آشا ہے کہ اس ریتی سے وچار کرکے پاٹھک
اپنے لئے جو کچھ اپدیش لوگ سادھن کی درشٹی سے لینا ہے۔ اتنا ہی لیں گے:
کداچت کوئی پاٹھک اس لیکھ کے وشے میں سندیہ بھی نہیں کر سکیں گے۔ ان کے لئے بیان

اتنا ہی نویدن ہے - کہ تنکا اتوا شمنا کرنے کے پورو چار پانچ مہینے اس درشٹی سے وچار کیجئے۔
اور نشچات اس کا ورودھ کرنا اوشک ہو تو کیجئے ؛
انت میں نویدن ہے - کہ چھوٹے چھوٹے باتوں کی اور ہین درشٹی سے دیکھنا چھوڑ دیجئے - وہ
سوکشم وسام نے اتنا ہی اپمان کیجئے اور کم سے کم یدی آپ اُن کو آج نہیں بنا سکتے تو کبھی
اُن کو اپنے مہا سنسکاروں سے نہ کرائیے - تتھا جہاں تک ہو سکے وہاں تک سوکشم درشٹی سے
اولوکن کرتے اُن کے ہر دوش کی سرلتا اپنے میں لینے کا یتن کیجئے - یدی اتنی بات آپ
نے ہرا بت کی تو آپ اس لیکھ کی نندا نہیں کریں گے ؛

پرانا یام سے لابھ

۹

پرانا یام کا اگر وید سے سا لحقہ اتینت سمبندھ ہے - پرانا یام کریا میں پرانوں کا آیام
کرنا ہوتا ہے - یمن اور ~~وسکل~~ وستار کا نام آیام ہے - سیئوں پران شکتی کا
نیمن کرنا، اس شکتی کو اپنے سوادھین رکھنے کا یتن کرنا اور اس کا وستار کرنا۔
پرانا یام کا اودیش ہے - اپنی جیاتی میں جو بکھرے ہیں - اُن میں مکھیہ پران کا
ستھان ہے - وہاں وشو ویاپک پران شکتی وایو کے ساتھ ناسکا دوارا
جاتی ہے - اور رُدھر میں مل جاتی ہے - اور رُدھر کے ساتھ سارے شریر میں

پہنچتی ہے - وہ پران ہی ہماری جیون ملا ہے - اِس کے بنا ہمارا جیون سروتھا اشکیہ ہے ۔
پھیپھڑوں کے اندر پران کا نواس ہوتا ہے - جتنا پھیپھڑوں کا وستار ہوگا اور جتنا اوکاش پھیپھڑوں
کے اندر پران کے لئے پراپت ہوسکیگا - اتنا پران ہمارے شریر کے اندر پرویشٹ ہوسکیگا - ارتھات
جس کی چھاتی سنکچت ہوگی - اُس میں پران کم پہنچیگا اور جس کی وستریت ہوگی اُس کے شریر میں
پران ادھک پہنچیگا - یہی کارن ہے کہ سنکچت چھاتی والے منشیہ کو ہی کھشے آدی کی
بیماری ہوتی ہے - ویسا وستریت چھاتی والے کو نہیں ہوتی - تتھا پرانایام سے ایسا ابھیاس
ہے جس سے پھیپھڑے بلوان ہوتے ہیں - اُس کو کوئی بیماری کا بھئے ہی نہیں ہو سکتا ۔
جس کے شریر میں پربل پران شکتی پرتی دن پہنچتی رہتی ہے - اُس کے پاس روگ کیسا
ٹھہر سکتا ہے - پران ہی سب روگوں کا دور کرنے والا ہے - تتھا پران ہی پورن
آروگیہ دینے والا دیو ہے ۔

لوہار کی دھونکنی پاٹھکوں نے دیکھی ہی ہوگی دھونکنی سے وایو کا پرواہ جب آگنی پر پہنچتا ہے
تب آگنی پردیپت ہوتی ہے - اور اُس پردیپت آگنی میں لوہا بھی پگھل جاتا ہے - اس پرکار
شریر کی آگنی پردیپت کرنے کے لئے پرمیشور نے جو دھونکنی بنائی ہے - وہ ہی ہمارے پھیپھڑے
ہیں - ان کے دوارا پران مشرت وایو کا پرواہ جیسا جیسا شریر کی آگنی پر چلنے لگتا ہے -
ویسا ویسا شریر کی آگنی پردیپت ہونے لگتی ہے - شاریرک آگنی پردیپت ہونے سے ہی
شریر کا تیج بڑھتا ہے - اور کشدھا آدی پردیپت ہونے لگتی ہے - اس پرکار پرانایام
کا آروگیہ کے ساتھ سمبندھ ہے ۔

آکسیجن کے بنا منش تین باس تک جیوت رہ سکتا ہے - جل کے بنا ادھک سے ادھک دس بیس دن رہ
سکتا ہے۔ پرنتو شدھ وایو کے بنا تھوڑے سے کشن ہی رہنا پرانوں کے لئے اسنبھو ہے۔ اتہ وایو
کے ساتھ ہمارے جیون کا سمبندھ ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ پرتی دن منش کا ادھک
سے ادھک بھوجن سیر یا دو سیر ان سے پچ سکتا ہے۔ ادھک سے ادھک دو چار سیر جل پرتی دن
منش پی لیوے اونشیہ ہو سکتا ہے۔ پرنتو کیوں ہوا پرتی دن پرتی منش اپنے اندر لے رہا ہے۔ ارتھات
جہاں سمتول ان پرتی دن پرتی منش ~~اپنے اندر رکھتی ہے~~ جے لئے سیر دو سیر ہی کافی ہوتا ہے۔
وہاں سوکشم شدھ پران وایو منش کے لئے پرتی دن بیس تیس منوں سے بھی ادھک اونشیک ہوتا ہے۔
اس سے پاٹھک جان سکتے ہیں۔ کہ وایو کا مہتو کتنا ہے اور ہمارے جیون کے ساتھ اس کا
کتنا گھنشٹھ سمبندھ ہے ::

کھانے پینے کے پدارتھ بنانے کے لئے جتنی ہم سب خبرداری کرتے ہیں۔ اتنی شدھ ہوا کے لئے
نہیں کرتے۔ یہی مکھیہ کارن ہے کہ جس سے وودھ بیماریاں بڑھ رہی ہیں اور ویہ نشٹ
ہو گئے کا سن آروگیشن ہو رہی ہے۔ اس لئے سب کو اتینت اونشیک ہے کہ وہ اپنے کھان
پان کے پدارتھ کا جتنا وچار کرتے ہیں۔ اس شدھ وایو سیون کرنے کا ادھک وچار کریں اور
پرانایام دوارا اپنے پران شکتی کی پورتا بڑھاویں۔ ایسا کرنے سے دیرگھ آیو اور آروگیہ
سمبندھی پراپت ہو سکتا ہے ::

پران کے دو کاریہ ہیں۔ ایک پھیپھڑوں دوارا سب شریر میں پرویشٹ ہو کر نو جیون کا سنچار کرنا۔
شریر کے اندر جو جیون کی جیوتی پردیپت رہتی ہے۔ کیول اسی کے کارن ہی ہے۔ اس کا

کاریہ رودھر کی شدھی کرنا ہے۔ جو رکت سب شریر میں بھرمن کرکے اور استھان استھان میں جیون کی کلا بڑھا کر
تھا وہاں کے ملوں کو ساتھ لے کر رونوں کی نربلتا کرتا ہوا پھیپھڑے میں آتا ہے۔ وہ بہت ہی ملین ہوتا
ہے۔ تب اس کے ساتھ شدھ وایو کا سمبندھ ہونے سے تت کال پنہ شدھ اور لال رنگ ہے
بلکہ بنتا ہے۔ جب یہ رکت شدھ ہوتا ہے۔ تب یہ پھیپھڑے میں آکر سب شریر میں کھینچنے کو یہ
ہو جاتا ہے یہ کرم سب جیون بھر چلتا رہتا ہے۔ رودھر کی شدھی شدھتا پر ہی آروگیہ کی سمتھی
نربھر ہے جس کا رودھر اشدھ وہ روگی اور جس کا رودھر شدھ وہ نیروگ ہوتا ہے۔ ارتھات پرانایام
سے رودھر کی شدھی، شدھ رکت سے نیروگتا، بل اور دیرگھ آیو شے اور نیروگتا سے پرسنتا پراپت ہوتی
ہے۔ پرانایام سے ہی یہ سب سمبھو ہوتا ہے اس لئے پرانایام کا مہتو ادھک ہے ؛
وایو نہ پہنچنے سے چولہے کی لکڑیاں جلتی نہیں، اور نہ جلی ہوئی لکڑیوں سے سر و تر دھواں ہو جاتا ہے۔
اور سب کو کشٹ پہنچتا ہے۔ اسی پرکار پران وایو کا سنچار شریر میں ٹھیک پرکار نہ ہونے سے جٹھر اگنی
مند ہوتا ہے۔ ان کا پاچن ٹھیک پرکار نہیں ہوتا۔ پیٹ میں وایو بھر جاتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے
اور کشٹ ہوتا ہے۔ یہی سب روگوں کا مول ہے۔ پرانایام کے دوارا جٹھر اگنی پردیپت ہوتی ہے۔
اس لئے روگ کا سب مول کارن ہی ہٹ جاتا ہے اور آروگیہ کا پورن آنند پراپت ہوتا ہے ؛
رکت کے آدھار سے جیون رہتا ہے۔ جیسا اس کا رکت ہوگا۔ ویسا ہی منش ہوگا۔ اس لئے رکت شدھی
کے لئے ہر ایک منش کو پریتن اوشیہ کرنا چاہیے۔ حقہ، بیڑی کو آدی دھومرپان کے دشٹ ویسنوں
سے کتنے انرتھ ہو رہے ہیں۔ اس کی کلپنا اس وچار سے ہو سکتی ہے۔ پھیپھڑوں میں جو رکت
آتا ہے۔ اس میں شدھ ہوا ملنے سے آروگیہ بڑھتا ہے۔ پرنتو اس میں دھواں ملنے سے کتنی خرابی

ہوتی ہے۔ اس کا بہت ہی تھوڑے لوگ وچار کرتے ہیں۔ اس دھومرپان کے دشٹ ویسن کے کارن
نہ کیول تمباکو سگرٹ آدی پینے والوں کا نقصان ہوتا ہے۔ پرنتو ان کے سنتان میں جنم سے خون کی بیماری
اور ہردے کی کمزوری اتنی ہوتی ہے کہ وہ جھٹ ہر ایک روگ کے شکار بن جاتے ہیں۔ یہی ادھک
انرتھ ہو رہا ہے۔ تمباکو پینے والوں کے ساتھ جو بیٹھتے ہیں۔ ان کے ناک میں بھی وہ دھواں چلا جاتا
ہے۔ اس پرکار نہ پینے والوں کے آروگیہ کی بھی ہانی ہوتی ہے۔ ان دشٹ ویسنوں میں جو پیسے کا
نقصان ہے۔ وہ الگ ہی ہے۔ اس پرکار لوگ اپنے گھاٹے کے مارگ میں ادھک پرورت ہو رہے
ہیں۔ اور اپنی سچی اُنتی کے مارگ میں جانے کی اچھا تک نہیں کرتے۔ کیا یہ آشچریہ نہیں
ہے؟؟

پرتی ایک شواس کے ساتھ جتنی ادھک شدھ ہوا پھیپھڑوں میں پرویش ہوگی۔ اتنا ادھک آروگیہ
پراپت ہو سکتا ہے۔ پرانایام کے ابھیاس سے پھیپھڑوں کا بھی آکار بڑھتا ہے۔ اور ان کی پران
دھارنا شکتی بھی بڑھتی ہے۔ اس لیے پرانایام کا ابھیاس ہر ایک کو اوشیہ کرنا چاہیے۔ پرانایام
کے ابھیاس کا پرارمبھ کرنے کا اُتم سمے آٹھ ورش کی آیو ہی ہے۔ اس آیو میں پرانایام کا
ابھیاس پرارمبھ کرکے شنئے شنئے ابھیاس بڑھایا جاوے تو دس بارہ ورش میں بڑی ہی اتم
پرانایام کی سدھی ہو سکتی ہے۔ اس پرانایام کی سدھی کے ساتھ اندریوں کا سنیم اور من سنیم بھی
سدھ ہوتا ہے۔ پرنتو ودھی کو چھوڑ کر اپنی شکتی کا وچار نہ کرتے ہوئے جو پرانایام کرتے ہیں۔
ان کا نقصان ہوتا ہے۔ اور آروگیہ پراپت ہونے کے استھان پر روگ ہی بڑھتا ہے۔ اس واسطے
میں سب سے پرتھم یہ بات دھیان میں دھرنی چاہیے کہ پرانایاموں کی سنکھیا اور پرتی ایک

پرانایام کی اوودھی شنا شنا بڑھانی چاہئے ۔ پرانایام سے آساہ پراپت ہوتا ہے ۔ اس لئے پرانایام
کرنے والے کی ایسی پرورتی ہوتی ہے ۔ کہ میں بہت ابھیاس بڑھاؤں پرنتو اپنی شکتی سے ادھک پرانایام
کرنے سے ہی ہانی ہوتی ہے ॥

یدی پرانایام کرنے والے دوورش اس بات کا وشیش دھیان رکھیں گے ۔ تو ان کا نقصان کبھی نہیں
ہو سکیگا ۔ اوچار سے ہی نقصان ہوتا ہے ॥

جیسا شریر کا ویایام پہلے دن بہت کرنے سے شریر درد کرنے لگتا ہے ۔ پرنتو تھوڑا تھوڑا ویایام
ہر دن کرنے اور آہستہ آہستہ بڑھانے سے سال دو سال کی اوودھی میں بہت ویایام کرنے
پر بھی شریر دکھتا نہیں ۔ اسی پرکار پرانایام کا ویایام کرنے پھیپھڑے اور اس پاس کے سنایو
پرارمبھ میں ٹھیک ہو جاتے ہیں ۔ کیونکہ باہر کے انگ کی اپیکشا اندر کے انگ بڑے کومل ہوتے ہیں ۔
یدی اس پرارمبھ اوستھا میں شکتی سے ادھک ویایام کیا جاوے ۔ تو اندر کے سنایو کشین ہوتے ہیں ۔
اس لئے پرارمبھ اوستھا میں اپنی شکتی سے کم پرانایام کرنا چاہئے اور دوورش نیم پوروک ابھیاس سے
پھیپھڑات ساودھک جو چاہے کر سکتا ہے ॥

پرانایام کے ابھیاس سے پھیپھڑے پھیل جاتے ہیں اور یہ ابھیاس نہ ہونے سے پھیپھڑے سنکچت ہوتے
جاتے ہیں ۔ پھیپھڑوں کا وستار آروگیہ کا سادھک اور پھیپھڑوں کا سنکوچ روگ کا سہایک ہے ۔
یہ دونو پھیپھڑے ایسے ہیں کہ نیم پوروک یوگ ابھیاس کرنے سے بلوان ہوتے ہیں ۔ پرنتو
نیم ورودھ ورتمان سے ادھک آروگیہ رہتی کے ابھیاس سے کنوا ابھیاس کے ابھاو کے کارن
یہی پھیپھڑے وہاں ہی کشین ہوتے جاتے ہیں ۔ اس کارن پرتی ایک منش کو نیم انوکول پرانایام

کا ابھیاس کرنا اتینت آوشیک ہے ۔

یا ایک شواس لیکر دیکھیں گے تو اُن کو معلوم ہو جائیگا کہ شواس اندر لینے سے چھاتی پھیلتی ہے۔ شواس باہر نکالنے سے چھاتی کا سنکوچ ہوتا ہے۔ یہی چھاتی کا سنکوچ اور وستار آروگیہ کے ساتھ وشیش سمبندھ رکھتا ہے۔ یا ٹھیک چھاتی کے چاروں اور رسّی لگا کر دیکھیں کہ اپنی چھاتی کے سنکوچ اور وستار میں کتنے انگلیوں کا انتر ہے۔ ارتھات شواس چھوڑ کر جتنا چھاتی کا گھیر ہوتا ہے۔ اس سے کتنا ادھک گھیر شواس لینے پر ہوتا ہے۔ یہ دیکھنا چاہیئے شواس اور اچھواس کے سمے کی چھاتی کے گھیر میں چوبیس انگلیوں کا انتر ہونا چاہیئے۔ جو چھوٹی عمر میں پرارمبھ کر کے بارہ ورش تک نیم پوروک پرانایام کا ابھیاس کرتے ہیں۔ اُن کی چھاتی میں شواس اچھواس کے سمے پر دو گنا انتر چوبیس انگلیاں ہوتا ہے۔ جن لوگوں نے کبھی پرانایام کیا ہی نہیں۔ اُن کے شواس اور اچھواس کے سمے کی چھاتی کے وستار کا انتر چار یا پانچ انگلیاں ہی ہوتا ہے۔ جتنا یہ انتر ادھک ہوگا اتنا ادھک دیرگھ جیو ہو سکتا ہے۔ اس لیئے پرانایام کی اور پاٹھکوں کا چت ~~جتنا~~ آکرشت ہونا چاہیئے۔ شواس اور اچھواس کے سمے کی چھاتی کے بڑھنے کا انتر جیسے جیسے کم ہونے لگتا ہے۔ اس سمے سندیہہ سمجھنا چاہیئے کہ مرتیو پاس آ رہی ہے۔ تتھا جب بڑھنے لگتا ہے تب سمجھنا چاہیئے کہ اپنی آیو بڑھ رہی ہے۔ جب یہ انتر آٹھ دس انگلیوں سے چوبیس انگلیوں تک رہیگا تب کبھی اکال مرتیو کا بھے نہیں ہوگا۔ اس لیئے پرانایام کو مہا مرتیونجے کہتے ہیں ۔

جو منش جوانی میں ہی مر جاتے ہیں۔ اُن کی چھاتی کا وچار کرنا چاہیئے۔ وستریت چھاتی والے منش سو میں پانچ بھی جوانی میں نہیں مرتے۔ یدی سب لوگ آٹھ ورش کی آیو سے نیم پوروک پرانایام کرنے لگیں جوانی کی مرتیو کا بھے سندیہہ ہٹ جائیگا ۔

دوسری طرف پر دیکھو

منش ہرتی سواس بھرتی سمے جتنا اپنے پھیپھڑوں میں کھینچ سکتا ہے۔ اُتنی ہی اُس کی "شواس شکتی"
ہے۔ یہ شکتی جس منش میں جتنی ادھک ہوگی اُتنے ہی پرمان سے اُس کا آیو آروگیہ بل آدی ادھک ہو سکتا ہے۔
پرانایام ہی ایک ابھیاس ہے۔ کہ جس سے یہ شواس شکتی بہت بڑھ سکتی ہے۔ دوسرا کوئی اُپائے
اس کے لئے نہیں ہے۔ جو پہاڑی لوگ ہوتے ہیں۔ اُن کو پہاڑوں پر چڑھنے اُترنے کے کارن
بار بار دیرگھ شواس لینا پڑتا ہے۔ اس لئے اُن کی چھاتی بڑی وشال ہوا کرتی ہے۔ ارتقات یدی
شہر کے لوگ نیم پوروک پرانایام کریں گے تو اُن کی بھی چھاتی سندر وستریت ہوگی ؛
جو گوئے لوگ ہوتے ہیں یدی وے سما چاری ہوں گے تو پرایا اُن کو چھاتی کے روگ ہوتے ہی نہیں۔ اس
کا کارن یہی ہے کہ اُن کا گانے کا ابھیاس پران وایو کے نرودھ سے ہی ہوتا ہے۔ اُن کے پھیپھڑوں
کو پریاپت ویایام ملتا ہے۔ اس لئے اُن کا سواستھ بھی ہوتا ٹھیک رہتا ہے۔ جن کا سواستھ بگڑتا ہے۔
اُن کے دراچرن ہیں اور انیم ہیں اُن کی بیماری کا مول ہوتا ہے ؛
پرانایام کرنے سے سب ہی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ جو لوگ پرانایام کا نیم پوروک ابھیاس نہیں کرتے
بدھ کوشٹھ (قبض) مندا گنی، بھوک نہ لگنا۔ اجیرن۔ ارچی جور ہو کیسی پرورتی سنایوں کی دربلتا
سنایوں کی کمزوری سر درد دی مستک میں انیہ روگ۔ پانڈو روگ۔ رکت دوش۔ رکت ہینتا۔ اتی آدی انیک
روگ ہوتے ہیں۔ اُن کا پھیکا چہرہ ہوتا ہے۔ پیٹ کی سب بیماریاں شواس کے روگ اور سنایوں کے
تمام روگ اُن کو ہو سکتے ہیں۔ کہ جو ودھی پوروک پرانایام نیم پوروک نہیں کرتے۔ جو ودھی پوروک
پرانایام کریں گے۔ اُن کا سواستھ ٹھیک رہے اور اُن کے من کا اتساہ بڑھنے میں کوئی سندیہ
ہی نہیں ہے۔ کھشے روگ جب سب روگوں کا راجہ ہے۔ جس کا نام تپ دق ہے۔ وہ پرانایام

کرنے والوں کے پاس آ ہی نہیں سکتی۔ جو لوگ یوجنا پورک پرانایام کریں گے ان کو جو جو ودھی بیان کیا
پہلے سے ہی ہوں گی۔ وہ سب ان سے دور ہو سکتی ہیں۔ اس پرکار یہ پرانایام روپی ادبھت اوشدھ
یوگیوں نے نرمان کیا ہے ٭

سادھارن لوگ جس ریتی سے شواس لیتے ہیں۔ اس پرکار کے شواس لینے میں پھیپھڑوں کا آدھا
بھاگ ہی کام میں آتا ہے۔ اور آدھا بھاگ سدا نکما رہتا ہے۔ مکان میں جو کمرے سدا بند رہتے ہیں۔
ان میں کوڑا اور کچرا جما رہتا ہے ٭ اسی پرکار انو پیلت پھیپھڑوں کے آدھے بھاگ میں سب پرکار کے
مل۔ دوش۔ روگ۔ بیج آدی سب دوش جما ہوتا ہے۔ یہ وہاں سڑنے لگتے ہیں۔ وہ اور بڑھتے ہیں۔
اور ہر ایک روگ کیلئے سہائتا کرنیکی پوری تیاری کرتے رہتے ہیں۔ اپنے ہی مکان میں اپنے ہی آلس
کے کارن یہ اپنے ہی شترو بڑھتے رہتے ہیں۔ جو ودھی پورک پرانایام کریگا۔ اسکے پھیپھڑوں کا سب
بھاگ شواس اچھواس کے کاریہ میں ایکت ہوتا ہے۔ اس لیئے وہاں کسی کے کسی استھان پر شترؤں کو
ٹھہرنے کے لیئے بالکل استھان نہیں مل سکتا۔ سب پھیپھڑوں کے بھاگ پورن ریتی سے وکست
ہوتے ہیں۔ اور سب شریر میں نو جیون کا سنچار ہونے لگتا ہے۔ اسی لیئے سمجھا جاتا ہے کہ پرانایام کا
ابھیاس اگر یہ دیرگھ کال اور ٹھیک ودھی کرنے والا ہے۔ یدی پرانایام کے دوارا شواسن اندریوں کو
ٹھیک بلوان کیا جاویگا۔ تو اس میں کوئی سندیہ ہی نہیں ہر ایک سنکرامک روگ سو کھا وتا ہی دور
ہو جائیں گے۔ اور باقی جو ہونگے وہ شکتی شالی نہیں ہونگے ٭
اگر یدی نیم پورک اور ودھی کے انکول پرتی دن پرانایام کریں گے۔ تو پرارمبھ سے ہی آپ کا آنند
اتساہ اور اُلّاس بڑھیگا۔ نراُتساہ آپ کے پاس کبھی نہیں آوے گا۔ آپ کے مکھ پر ہاسیہ کھیلنے

لگیگا۔ اور سپنا آپ سے دور بھاگ جائینگی۔ آپ کے جیون میں ہی بڑا بھاری فرق ہونے لگیگا۔
آپ ہی اسچریہ چکت ہو جائینگے کہ اس تھوڑے سے پرانایام سے کتنا اشچریہ کارک فرق جیون میں
ہی جاتا ہے۔ آپکی پرشارتھ کرنے کی شکتی بڑھنے لگیگی۔ بڑی ایک اوپیے میں کاریہ کشمتا آجائیگی۔
آپ کا رکت شدھ ہونے لگیگا۔ آپ کے چہرے پر ادبھت لال رنگ سے چمکنے لگیگا۔ آپکے ناخن
ادبھت لال دکھائی دینگے۔ یہی آپ کی رکت شدھی کا پرمان ہے۔ آپ کی تھکاوٹ دور
ہوگی۔ آپ کے شریر میں سردی سہن کرنے کی شکتی بڑھیگی۔ آپ کی پچن شکتی بڑھیگی۔ اگر کاروہ رہا آنے
سے آپکا چت پرسن رہیگا۔ سر کے وکار دور ہونے سے آپ وچار کاریہ کرنے کے لئے یوگیہ ہو سکینگے۔ کرشا
کرشا آپ کے شواس کی درگندھی ہٹتی جائیگی۔ اور شواس سے سگندھی بڑھیگی۔ آپ کا آواز اچھا اور نردوش
ہوگا۔ شواس کا سب دوش۔ زکام بلغم کھانسی آدی روگ آپ کے پاس نہیں آئینگے۔ چھاتی پسلیے
اور بڑھنے لگینگی۔ پھیپھڑے اور چھاتی کے سنایوں میں پرمان بڑھتا آدیگی شریر کا تیج بڑھیگا۔ آپ
کی درشٹی نردوش ہوگی۔ اور آپ کے آتمک آنند آپ کو پراپت ہونے لگیگا۔
پرانایام سے برہمچریہ کا پالن سلبھتا ہوتا ہے۔ ویریہ کی سرکشا ہونے لگتی ہے۔ پران وش میں
ہونے سے من وش میں ہونے لگتا ہے۔ پران اور من جہاں وش ہوتے ہیں۔ وہاں کوئی دوش نہیں ٹھہر سکتے۔
اس لئے شدھ آنند پراپت ہونے میں بڑی ہی سہایتا ہوتی ہے۔ رشی منی اس پرانایام کو وش کرکے اپنے
آنند میں مست ہو جاتے ہیں۔ جو اس کا ابھیاس کرتے ہیں۔ ان کو بھی یہ آنند پراپت ہو سکتا
ہے۔
شریرک اور مانسک بل پراپتی کے ساتھ ہی آتمک بل بھی اسی سے ملتا ہے۔ دھیان۔ دھارنا اور سمادھی

سدھی بھی سب پرکار سے پرانایام پر ہی نربھر ہے۔ اس پرکار سُتھول اور سوکشم تنکلیتوں کا وکاس

اس کے ابھیاس سے ہوتا ہے ؛؛

پرانایام کرتے سمے شُدھ پرماتما کی پران کے شکتی کی بھاونا من میں دھارن کرنا چاہئے جس سمے پران

اندر جا رہا ہو۔ اس سمے من میں اس بات کی دھارنا کرنی چاہئے کہ وشو ویاپک پران روپی امرت کا میں

میرے اندر آ رہا ہے جب اندر سنچت کرنا ہوگا۔ اس سمے سمجھئے کہ اس وشو ویاپک پرماتما کا پران شکتی

کا انش میرے اندر سنچار ہو رہا ہے اور اس میں ادھک بلوان ہو رہا ہوں۔ جب ریچک دوارا اس کو

باہر پھینکنا ہو۔ اس سمے ایسی بھاونا کیجئے کہ میرے سب دوش اس کے ساتھ باہر جا رہے ہیں۔

اور میں نردوش ہو رہا ہوں۔ اس پرکار کی بھاونا کے ساتھ کیا ہوا پرانایام بہت ہی وشیش

پھل دینے والا ہوتا ہے۔ آشا ہے کہ سادھک پرانایام کا ابھیاس ودھی پوروک کر کے لابھ

اٹھائیں گے ؛؛

پرانایام کی وشیشتا

سنکلن

یوگ سادھن کا پرتی ایک انگ مہتوپورن ہے۔ پرنتو سب سے پردھان پرانایام ہے۔ پرانایام

کے بنا یوگ ویسا ہی ہے کہ جیسا آتما کے بنا شریر۔ پرانایام سے شریر۔ اندری من آدی کی شدھتا

نردوشتا اور سبلتا پراپت ہوتی ہے۔ یکتی پوروک پرانایام کرتے سے شریر اور من کا پورن آروگیہ

پراپت ہو سکتا ہے اور شریر میں سوستھتا بھی قائم رہ سکتی ہے۔ دیرگھ آیو شے پراپت کرنیکے جو انیک سادھن ہیں۔ ان میں پرانایام سب سے شریشٹھ ہے۔ پرانایام سے ویریہ کی استھرتا ہوتی ہے۔ اور اسی کے ابھیاس سے نشٹ ادھو ریتا بن سکتا ہے۔ ارتھات سویچھا پرمان کی شکتی بھی پرانایام دوارا پراپت ہو سکتی ہے۔ اس لئے انیک جنموں کی استھرتا دھیان کی سدھی اور سمادھی کی پراپتی بھی سدھ کرنے والا یہ سب سے شریشٹھ اپائے ہے۔ یہ سمجھ لیجئے کہ پرانوں کا آیام ہونے سے شریر کی سب ہی شکتیاں اپنے سوادھین ہوتی ہیں۔ اور اس ناش میں ولکشن دیوی شکتی کا سمبندھ ہوتا ہے ٭

پرانایام کے وشے میں کئی لوگوں کا یہ غلط وچار ہے۔ کہ کیول شواس اندر روکنے آدی کرنا ہی پرانایام ہے۔ پرانایام کے سمے وایو کو اندر لینا وہاں اس کو روکنا اور پشچات اس کو باہر پھینکنا ہوتا ہے۔ پرنتو کیول وایو ہی پران نہیں ہیں۔ جو سمجھتے ہو نگے کہ کیول یہ وایو ہی ہمارا پران ہے۔ وہ اشدھ وچار من میں دھارن کرتے ہیں۔ واستو میں یہ ہے۔ کہ پرماتما کی وشو ویاپک پران شکتی سوریہ کے دوارا اس وایو میں ستھر کی جاتی ہے۔ اس کا اپنے اندر سویکار کرنا پرانایام کا مکھیہ ادیش ہے۔ جو اس بات کو نہیں جانتے ان کا پرانایام سے اتنا لابھ نہیں ہو سکتا۔ کہ جتنا ہونا چاہئے۔ پرانایام کرنے کے سمے من کی ورتی بھاونا ایسی کرنی چاہئے۔ کہ "وشو ویاپک پران وہیں اپنے اندر استھر کر رہا ہوں، میرے سب انگوں اور اویوں میں وہ پران شکتی پہنچ رہی ہے۔ اور وہاں جیون اتپن کر رہی ہے۔ پرانایام سے میرے سب دوش دور ہو رہے ہیں۔ اور میری پوترتا ہو رہی ہے"۔ اس بھاونا کے ساتھ کیا ہوا پرانایام بڑا ہی لابھدایک ہوتا ہے ٭

شواس نشواس مانو دودھ اور اچھواس یہ ہی پرانایام کے تین انگ ہیں۔ پران کا ناسکا استھان ہے۔
اس میں بھول نہیں ہونی چاہئے۔ شواس اور اچھواس ناسکا سے ہی کرنا چاہئے کبھی بھول سے
بھی مکھ دوارا شواس اچھواس کرنا نہیں چاہئے۔ وششٹھ کال کے وششٹھ اوسروں میں کرنے کو لئے
پرانایام کو چھوڑ کر باقی سب ہی پرانایام تتھا سادھارن کال میں شواس اچھواس کریا نرنتر ناسکا سے
کرنی چاہئے۔ ناسکا سے کیا ہوا شواس اچھواس آیو بڑھاتا اور روگ گھٹاتا ہے۔ پرنتو مکھ سے کیا ہوا
شواس اچھواس آیو گھٹا کو کم کرتا ہوا روگوں کو بھی بڑھاتا ہے۔
بہت لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ جو اپنی ناسکا کو صاف اور سوچھ نہیں رکھتے۔ اس میں بلغم آدی بھرا رہتا ہے۔
اس لئے ان کا ناک سدا بند ہی رہتا ہے۔ جب ناک بند ہوتا ہے۔ تب مکھ سے ہی ان کا شواس
اچھواس چلتا ہے۔ ناک سدا بند رہنے کے کارن ان کو ناک سے بار بار "گھوں گھوں" ایسا شبد
پرانتید رہنے کا ابھیاس ہو جاتا ہے۔ کیونکہ یہ برا ابھیاس یہاں تک کشٹ دایک ہوتا ہے کہ ان کے
پاس بیٹھنا دوسروں کے لئے کٹھن ہو جاتا ہے۔ اور سبھاؤں میں بھی ان کے اس پرکار کے گھوں شبد
سے لوگوں کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ پرنتو ان کو اس بات کا پتہ تک نہیں ہوتا۔ ان کو اچت ہے۔
کہ وے اپنا ناک سدا سوچھ رکھیں اور پریتن کے ساتھ مکھ بند رکھتے ہوئے ناسکا سے ہی شواس
و اچھواس کریں۔ پرتھم آرمبھ میں تھوڑا سا کشٹ ہوگا۔ پرنتو تھوڑے ہی دنوں کے پشچات ان کا
شواس ناک سے ہی چلتا رہے گا۔
بال بچوں میں ماتا پتا خیال نہیں کرتے۔ اس لئے کئی بچے مکھ سے شواس لینے لگ جاتے ہیں۔ سوتے
سمے مکھ کھول کر سوتے ہیں اور جو مکھ کھول کر سوتے ہیں۔ ان کو مکھ سے ہی شواس لینے کا برا ابھیاس

ہوتا ہے ۔ اس پرکار بچپن میں ہی بیماریوں کے سوآس کی بیماری ہوتی ہے ۔ یہ جب ترن ہوتے ہیں ۔
تب ان کو مکھ کھول کر شواس لینے کا ہی ابھیاس رہتا ہے ۔ اور اس ریتی سے بیماریاں بڑھ جاتی ہیں ۔
جاگتے ہوئے اتھوا سوتے ہوئے جب لڑکا مکھ کھلا رکھتا ہے ۔ تب اس کا مکھ بند کرنا چاہیے ۔ ایسا
بارمبار کرنے سے اس کا مکھ ٹھیک رہنے لگ جاتا ہے ۔ اور اس کا شواس ناک سے ہونے لگ جاتا ہے ۔
بال پن میں زکام ہونے سے کارن ناک بند ہو جاتا ہے ۔ اس کارن بھی لڑکے مکھ کھلا رکھنے لگتے ہیں ۔ اس
سے ماتا پتا کو چاہیے کہ اس کا ناک بار بار صاف کرتے رہیں ۔ تاکہ ناک صاف رکھنے کا ابھیاس
ان بالکوں کو بھی ہو جاوے ۔

یہی بچپن کا ابھیاس بڑی آیو میں بھی رہتا ہے ۔ اور بڑے بڑے شکشت اور چتر لوگ مکھ کھول کر ہی
شواس لیتے ہیں ۔ اور اپنی ہی وایو کا ناش کرتے ہیں ۔ ان کو اچت ہے ۔ کہ وہ اس برے ابھیاس کو
چھوڑ دیں ۔ ناک اندر سے بھی سوچھ کرنا چاہیے ۔ جو پرانایام کا ابھیاس کرنا چاہتے ہیں ۔ ان کو اچت ہے ۔
کہ وہ اپنی ناسکا کو اندر سے بھی سوچھ اور نرمل کرنے کا یتن کریں ۔ کنوئیں کا تازہ شیتل جل کٹوری میں
لیکر ناسکا دوارا اندر کھینچنے کا ابھیاس کرنے سے ناک کی اندر بہتر ہو جاتی ہے ۔ ایک اور کے ناسکا
چھدر کو بند کر کے دوسرے ناسکا چھدر سے پانی اندر کھینچنے کا یتن کرنا چاہیے ۔ زور سے نہیں کھینچنا
پرنتو شنے شنے کھینچنا چاہیے ۔ یدی زور سے کھینچا جاوے گا ۔ تو سنبھو ہے سر میں تھوڑی دیر تک پیڑا ہووے گی ۔
پر بھی اس پیڑا سے کوئی ہانی کا انشٹ نہیں ہوتے ۔ تتھاپی اس پرکار اوچار سے کھینچنا بھی ایک
بڑی ہی بات ہے ۔ یہ پانی ناک سے پینے کا ابھیاس بہت ہی اتم ہے ۔ اور انوبھو سے دیکھا
گیا ہے ۔ کہ لوگ یہ ریتی سے سمجھنے پر چھوٹے چھوٹے لڑکے بھی سیکھتا ہے ~~سکتا~~ ساتھ اس پرکار

اس پرکار پانی پیتے ہیں۔ اور اُن کو بہت فائدہ بھی ہوتا ہے ؛

پرتی دن سویرے اُٹھتے ہی کنوئیں کا پانی نکال کر اُس کو چھان کر پینا چاہیئے۔ اور تسیلا انوسار گرم اتھوا ادھک پینے میں بھی کوئی ہانی نہیں ہے۔ نلکے کا پانی جہاں ادھک گرم اتھوا ادھک ٹھنڈا نہیں ہوتا وہاں پینے میں کوئی ہانی نہیں ہے۔ تات پریہ یہی ہے کہ گرم ریتی سے بنا ہوا ادھک اشن اتھوا ادھک ٹھنڈا پانی نہیں لینا چاہیئے۔ جو ہانی کارک ہوتا ہے۔ سوابھاوک کنوئیں سے پانی کی جتنی ٹھنڈک ہوتی ہے۔ اُتنی ہی اچھی ہوتی ہے۔ اس پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال لینے سے بھی وہ ادھک گن کاری اور شدھی کارک ہوتا ہے ؛

نلکیہ کے لئے یہ جل پان سروتم اُپائے ہے۔ جب ناک سے خون بہنے لگ جاتا ہے۔ اُسی سے ٹھنڈا پانی ناک سے پینے سے تت کال نکسیر کا خون کا پرواہ بند ہو جاتا ہے۔ ناک میں پھوڑے پھنسی آدی وکار ہوتے ہیں۔ اور بڑی بدبو پیدا ہوتی ہے۔ تتھا ناک میں خشکی سی معلوم ہوتی ہے۔ اور بار بار ناک میں سنگھ بدار کفچم جاتا ہے اور انیک پرکار کے کشٹ ہوتے ہیں۔ اس سب کی نورتی اس پرکار کے ناسکا دوارا جل پان کرنے سے ہوتی ہے۔ پیٹ سے درد اور نلوہ روگ، ناسکا روگ، پیٹ کی قبضی آدی خشکی سمتی آدی انیک ویادھیوں کا شمن اس پرکار کے ناسکا دوارا کئے ہوئے جل پان سے ہوتا ہے ؛

دونوں ناسکا کے چھیدروں کو اس پرکار نرمل اور شدھ کر لینے ناسکا دوارا ہی پران سنچار کرنے لگ جاتا ہے۔ اور ایک پرکار کا وِلکشن آنند پراپت ہوتا ہے۔ پرارمبھ میں اس پرکار دن میں دو چار بار کر لینے ناسکا نرمل ہو جاتی ہے۔ اور پرتی دن پرانایام کا ابھیاس کرتے رہنے سے پھر کبھی ناسکا میں

بن جل کا سنچیہ نہیں ہوتا ::

جن کی ناسکا ہمیشہ اِکام رے کارن بالکل بند ہو جاتی ہے - اور اس پرکار پانی پینا بھی مشکل ہو جاتا ہے .
وہ بڑی نرم رسی اُتم گھی میں بھگو کر ناک میں دو چار بار ڈالیں گے تو ناسکا کا دوار کھل جاتا ہے - اس کاریہ
کے لئے برگد کے چھیکلے میں جو اندر لمبے تاگے ہوتے ہیں - اُس کی نرم اور باریک رسی بنا کر رکھ دینا چاہئے .
جس کو آدھا اُدھر باریک تاگہ بھول لو، جو سیدھی سرل بنا کر نتی آدمی کے بنی ہوئی رسی ہووے .
ناک میں یہ رسی تھوڑی تھوڑی ڈالنے سے بعد دو چار چھینکیں آ جاتی ہیں - پشچات یہ رسی آگے جاتی ہوئی
کنٹھ تک پہنچ جاتی ہے - تھوڑا تھوڑا ابھیاس کرنے سے ناک میں ڈالی ہوئی رسی کنٹھ کے دوارا
مکھ میں سے باہر نکالی جا سکتی ہے - سادھانی سے اس کو کرنا اُچت ہے - یدیپی اس میں کٹھنتا کوئی
بھی نہیں ہے - تتھاپی اسادھانی کیسے کارن کشٹ ہو سکتے ہیں ::

کئی لوگ ناک کو صاف کرنے کے لئے نسوار کا پریوگ کرتے ہیں - پرنتو یہ نسوار کا پریوگ بہت ہی گھاتک ہے -
اس لئے یوگ ابھیاس کرنے والا کوئی منش کبھی نسوار کا پریوگ نہ کرے - اتنا ہی نہیں پرنتو کسی پرکار
سے تمباکو کا سیون کبھی نہ کرے - انیہ کسی پرکار کا دھومرپان اتھوا پیپان نہ کرے - تمباکو پینے اتھوا
کھانے والے کے شریر میں تو وِش پہنچ ہی جاتا ہے - پرنتو اس تمباکو کے وِش کا اتنا بھیانک پرنیام
ہوتا ہے کہ اس کے لڑکوں میں بھی وودھ ویادھیاں جنم سے رہتی ہیں - اِستھو

اُکت پرکار ناک نرمل اور سوچھ رکھنے کے پشچات ناک سے ہی ہمیشہ شواس واچھواس کریا
یتن کرنا چاہئے - پرانایام کا ابھیاس جو نِت نیم پوروک کرنا چاہتے ہیں - اُن کو وِشیشتا اپنی
ناسکا کی نرملتا کا خیال اوش رکھنا چاہئے - جہاں کہیں پوچھیں گے - کہ ناک سے شواس لینے کا

اتنا مہتو کیوں ہے؟ اور مکھ سے لیا ہوا شواس استھانی کارک کیوں ہوتا ہے؟ اس کے اُتر میں بہت کچھ کہا
جا سکتا ہے۔ پرنتو سار روپ سے یہاں اتنا ہی سمجھ لیجیے کہ ناک میں پرمیشور نے جتنی چھلنیاں
بنائی ہیں اتنی مکھ میں نہیں ہیں۔ ناک میں بال ہیں۔ ان کے کارن ہوا کے ساتھ کوئی دوسرا پدارتھ اندر نہیں
گھس سکتا۔ مکھ میں کوئی ویسے بالوں کے جالے نہیں ہیں۔ اس لیے مکھ کے دوارا لیے ہوئے شواس کے ساتھ
سینکڑوں اشدھ پدارتھ پھیپھڑوں میں جا پہنچ کر دیہہ میں کئی روگ اتپن کرتے ہیں۔ تتھا ناک میں شلیشما رہتا
ہے۔ اس پر ہوا ٹکر کھاتی ہے۔ اور اس سے ہوا کے ساتھ جو چھوٹے چھوٹے کرم آدی اندر گھسنے کا
یتن کرتے ہیں۔ وہ اس شلیشما میں چپک جاتے ہیں اور شلیشما کے ساتھ وہ باہر ہی پھینکے جاتے ہیں۔
اس پرکار کے اتیت پربندھ ناک میں ہیں۔ کیونکہ ناک ہی شواس لینے کے لیے گویا بنایا گیا ہے۔ اس پرکار
کے پربندھ مکھ میں نہ ہونے کے کارن مکھ شواس ابھیاس کرنے کے لئے سروتھا ایوگیہ ہے۔ اس لیے
وشیش ساودھانتا کے ساتھ ناسکا دوارا ہی شواس لینا چاہیے:-

ناک سے شواس لینے کا ابھیاس ہو جانے پر بھی شواس ابھیاس کی ریتی کا تھوڑا سا یہاں وچار کرنا اُچت ہے۔
چھاتی میں دونوں طرف انیک پسلیاں ہیں۔ آپ اپنا ہاتھ چھاتی پر گھما کر ٹٹول لیجئے کہ چھاتی سے کمر تک دونوں اور یہ
پسلیاں کیسی ہیں۔ ان کے اندر چھاتی کے بائیں اور دائیں بھاگ میں دو پھیپھڑے ہیں۔ اپنے وشے کے سمجھنے کے
لیے سمجھ لیجئے کہ اس ہر ایک پھیپھڑے کے تین بھاگ ہیں۔ پہلا بھاگ گلے کی اور ہے۔ بیچ کا بھاگ چھاتی
کے درمیان ہے۔ اور نچلا بھاگ پیٹ کی اور ہے۔ سادھارن لوگ جو شواس ابھیاس کرتے ہیں۔ وہ بہدھا
ارتھات گلے کے ساتھ والے پھیپھڑوں کے حصے میں ہی کرتے ہیں۔ اور اسی کارن پھیپھڑوں کے نچلے بھاگ کام
میں آتے ہی نہیں۔ جو بھاگ کام میں آتا نہیں ہے۔ وہ بیکار رہنے کے کارن بگڑنے لگتا ہے۔ اور جہاں

بگاڑ شروع ہوتا ہے۔ وہاں وہ وہی بیماریاں اپنا استھان جما لیتی ہیں ؛

یہی کارن ہے کہ چھاتی کی بیماریاں، پرانایام کا ابھیاس کم ہونے کے کارن بڑھ رہی ہیں۔ اب پاٹھکوں کے دھیان میں آ گیا ہوگا کہ پھیپھڑوں کے نیچے اور بیچ والے بھاگ میں پورن ہوا پہنچنی چاہئے۔ تب ہی پورن شواس ہو سکتا ہے۔ یہ پورن شواس ہی آروگیہ وردھک ہو سکتا ہے۔ ادھورے شواس ہانی کارک ہیں۔

اس لئے سادھارن شواس لینے کے سمے میں بھی ایسی سادھانتا رکھنی چاہئے کہ پیٹ کے طرف کا پھیپھڑے کا نچلا بھاگ بھی کام میں آ سکے۔ پرانایام کا ابھیاس کرتے ہوئے اس کی تیاری اوشیہ کرنی چاہئے۔ اس لئے بار بار پاٹھکوں اس بات کا سپشٹی کرن کیا ہے ؛

پرانایام کی پوروتیاری کا ابھیاس کرنے کے لئے چاہے آپ کھڑے رہئے چاہے بیٹھ جائیے دونوں اوستھاؤں میں آپ کا پیٹھ کا پرشٹھ ونش سیدھا سم ریکھا میں رہنا چاہئے۔ اور گلا بھی سیدھا سم سوتر میں رکھنا چاہئے۔

اب آپ دیرگھ شواس لینے کا یتن کیجئے اور سب سے پرتھم پھیپھڑوں کے نیچے بھاگ میں ہوا بھرنے کا یتن کیجئے۔ پرارمبھ میں پیٹ کو اندر نہ دبائیے۔ یدی پیٹ کو اندر دبائیں گے، اور اوپر کی چھاتی کو پھیلائیں گے۔ تو کیول اوپر کی چھاتی کے بھاگ میں ہی ہوا پہنچیگی۔ اس کارن آپ کو اُچت ہے۔ کہ شواس لینے کے سمے آرمبھ میں پیٹ ڈھیلا رکھئے اور پھیپھڑوں کے نچلے بھاگ میں ہوا پہنچائیے۔ تھوڑے ہی ابھیاس سے آپ کو اس بات کا پتہ لگ جائیگا ؛

یدی آپ کو انوبھو لینا ہے۔ تو اپنا ہاتھ پیٹ پر رکھئے اور شواس اندر لیجئے آپ کے ہاتھ کو پتہ لگ جائیگا کہ اندر ہوا آ رہی ہے۔ جب آپ شواس باہر پھینکیں گے۔ تب بھی آپ کے ہاتھ کو پتہ لگ جاویگا۔ کہ ہوا باہر جا رہی ہے۔ تات پریہ شواس کا پران وایو سب سے پرتھم پھیپھڑوں کے نچلے بھاگ میں پہنچانا چاہئے۔ تت

پشچات پیٹ کے بھاگ میں اور سب سے پشچات پھیپھڑوں کے اوپر کے بھاگ میں شواس پہنچنے لگیگا۔
تب ہی چھاتی پھیلنی چاہیئے ::

شواس باہر نکلنے کے سمے بھی شنا شنا نکلنا چاہیئے - اور سب ہی شواس پورا باہر پہنچانا چاہیئے۔ شواس لینے اتھوا باہر چھوڑنے کے سمے ایک ہی ویگ سے کام کرنا چاہیئے۔ دھکے دینے سے پھیپھڑے کمزور ہو جاتے ہیں ::

اس پرکار نیم پورک اور ساودھانی کے ساتھ ابھیاس کرنے سے پرانایام کی پوری تیاری ہوتی ہے۔ آپ اپنا شواس کیسا چل رہے ہیں رہا ہے۔ اس کا وچار کیجئے اور کیسا چلنا چاہیئے اس کا نشچیہ کیجئے تو آپ کو ہی سوینم پتہ لگ جائیگا کہ کس پرکار سے یہ پراتھک ابھیاس کرنا چاہیئے۔ آشا ہے کہ آپ اس پرکار اپنی پوری تیاری کریں گے ::

آسن اور پرانایام کے وشے میں پرانوبھو

لے

" لیکھک پنڈت ابھے دیو شرما "

لوگ سادھن کی سب ہی باتیں انوبھو کی ہیں۔ کیول ترکنا سے جو لوگ یوگ کی پرکریاؤں کا کھنڈن اتھوا منڈن کرنے کی اچھا کرتے ہیں۔ وہ نہ کیول سوینم بھول پر رہتے ہیں۔ پرنتو اوروں کو بھی الٹے مارگ پر چلنے کا پاپ اٹھاتے ہیں۔ میں نے کئی لوگوں کے یوگ وشے کے لیکھ پڑھے ہیں اور دیکھا ان

شا وارتالاپ سنے۔ اُن سے مجھے یہی بات پرتیت ہوئی کہ جو انوبھوی پرش اپنے انوبھو کی بات کہتے و بتلاتے ہیں۔
وہ توہ دا اسمرو آدیک جیسا ہی ہوتا ہے۔ پرنتو بناوٹی گیان جتانے کے لئے جو لوگ انوبھو نہ پراپت کر
کیول تری آدھ مبہر سے ہی باتیں کہتے اور سنتے رہتے ہیں۔ اُن سے ست دھرم کے وچاریں پرگتی ہی ہانی
ہو رہی ہے۔ اس لئے جیسا کہ میرا پراربدھ سے ہی وچار ہے۔ میں یہاں کیول اتنی ہی بات بلنے
اور سننے لگا ہوں۔ جتنا کہ مجھے صاف انوبھو ہوا ہے۔
اس لیکھ میں آسن اور پرانایام کی کچھ وہ بات پرکاشت کرنے کا یتن کروں گا جس کا کہ انوبھو میں نے
اپنے شریر پر کیا ہے۔ وہ بتن ورشوں تک کیا ہے۔ مجھے وشواس ہے کہ جو منش آسن اور پرانایام کریں گے
ان کو بھی ایسا ہی انوبھو ہو سکتا ہے۔ اس میں کسی پرکار کا دھوکا نہیں ہے۔ میرا یہ انوبھو ہے۔ کہ جو
لوگ نیم ورت دھارن کرتے ہوئے پرانایام ادک کریاؤں کا انشٹھان کرنے کی چیشٹا کرتے ہیں۔ ان کے
شریر پر بھی ورودھ پرنیام دکھائی دیتا ہے۔ پرنتو جو منش آہار وہار تتھا انوشٹھان ودھی پوروک سمیتو
کے انوسار وچار پر کرتے ہیں۔ اور استیم و بیچار کے وش اینم میں پرورت نہیں ہوتے۔ ان کو لوگ سادھن
سے کبھی بھی نقصان اٹھانا نہیں پڑتا۔ اس لئے پہلی بات تو یہی ہے۔ کہ جو لوگ لوگ سادھن سے اپنی
سب پرکار کی انتی کرنا چاہتے ہیں۔ ان کو اُچت ہے۔ کہ وہ کسی پرکار کے اینم میں پرورت نہ ہووے۔
آہار وہار اور اپنے رہنوں میں وچار پوروک درڑھتا سے نیم کا پالن کریں۔ جو لوگ ابھیاس دلیلا کی ایک
ہوتا ہے۔ پرنتو جو سوکتا دیکر کے کارن اینم سے ویوہار کرتے ہیں۔ ان کو لوگ ابھیاس سے بڑے
کشٹ اٹھاتے ہیں۔
لوگ سادھن کرنے کی اور ہی کا بہت دنوں سے پرورتی تھی۔ پرنتو سادھن کے انوشٹھان کا پرارمبھ

سمت ۱۹۷۷ تک نہیں ہوا - مجھے بال اوستھا سے ہی کوشٹھ بدھتا (قبضی) کا روگ تھا - یہ سنبوا پیتر ن
ارشات جس کو ویدک پری بھاشا میں 'کشیہ' کہا جاتا ہے تھا - میری یہ کوشٹھتا یہاں تک
بھیانک اوستھا تک پہنچ چکی تھی - کہ مجھے کبھی ہی کبھی تھا سے ایک سپتاہ میں ادھیک سے ادھیک دوبار
شوچ آیا کرتا تھا ۔

میرا ادھین کانگڑی گوروکل میں ہوا ہے اور میں اسی وشو ودیالیہ کا سناتک ہوں - اس گوروکل کا
استھان گنگا کے پوتر تٹ پر ہے - یدھپی یہاں کا جل وایو میرے انوکول سدھ نہیں ہوا - تتھاپی یہاں کا
گندوں سے کشلہ شدھ وایو اوشیہ ہی سواستھ پرد ہونا چاہیے ۔

بھاگیرتھی کا نسرگ نرمل پوتر جل ہمالیہ کی پری شدھ وایو - تتھا گوروکل کا شٹھیہ ~~نیم~~ سادوں بھوجن
اور سب سے بڑھ کر سواستھیہ رکشا کے نیموں کا سیتہ گیان ملنے پر بھی میری قبضی ہٹی نہیں اور پرتی دن
بڑھتی ہی رہی - اس میں پاٹھکوں کو پتہ لگیگا کہ اس جنم پراپت بیماری کا وکٹ شتر میں کتنا پربل تھا -
مجھے وشواس ہے - کہ یدی میں گوروکل میں نہ ہوتا اور کسی انیہ نگر میں رہتا - تو اس قبضی کے کارن
میرا جیون شیگھر ہی سماپت ہونے میں کوئی سندیہ نہیں تھا ۔

نیم پوروک رہنے پر بھی کبھی کبھی تو ایک ایک سپتاہ بھر میں ایک بار بھی شوچ نہیں ہوتا تھا - ان میں
وست (انیما) سے شوچ کرنا جاتا تھا - پاٹھک کلپنا کر سکتے ہیں کہ جس نے آٹھ آٹھ دن
شوچ نہ ہوتا ہو - اس کو کتنا کشٹ انوبھو کرنا پڑتا ہے - دن میں ایک بار کھلی ریتی سے شوچ
آنا اُتم سواستھیہ کا چنہہ (نشان) ہے - دن میں ادھیک بار شوچ آنا - اتھوا سپتاہ بھر شوچ
ہی نہ ہونا - اسواستھیہ کا ہی لکشن ہے - اس پرکار یہ قبضی کے کارن کسی سمے میں کبھی مجھے

سوابھاؤ کا سدھار پراپت نہیں ہوا ؛

میرا چت سدا ہی اُداس رہتا ، ملال اور اداسین رہتا تھا ۔ کیونکہ کیں ہار گیا ہے ۔ مجھے پتہ نہیں تھا ۔ کیونکہ مجھے کبھی کچھ سکھی ہی نہ تھی ۔ کیونکہ نہ ملنے کے کارن ان کی رچی پرنیت نہیں ہوتی تھی ۔ کتنے ہی اُتّم اُن کیول نہ بنا پایا گیا ہو جیسے مجھے وہ کبھی سواد ہین لگتا تھا ۔ کیونکہ بنا اُن کا آنند ویسے پراپت ہو سکتا ہے ؟ اس پرکار کیول سوچ اتنا سو کچھ نہیں ۔ کیونکہ نہیں ۔ اُن کی رچی نہیں ایسی نت او ستھار بننے کے کارن اُن کا چن بھی نہیں ہوتا تھا اور چن نہ ہونے کے کارن شریر میں رودھ بنتا نہیں تھا ۔ اس لئے میرا شریر رکت ہین پانڈو روگی کے سمان سدا شتھل ۔ پیلا اور نس تیج رہتا تھا ؛

اُت کارنوں سے من سدا اداسین اور اُتساہ ہین رہتا تھا ۔ سوبھاؤ بہت ہی چڑچڑا تھا ۔ سب کو برا ہی برا لگتا تھا ۔ کسی سے سوابھاؤ کی اُنمد تا مجھے انوبھو نہیں ہوتا تھا ۔ سر درد تو میرا ساتھی ہی تھا ۔ کبھی کبھی یہ سر درد اتنا ادھک ہوتا تھا ۔ اس کے کارن دے کچھ بھی سوجھتا ہی نہ تھا ۔ اس سے بیشتا پھر بھی ہو جایا کرتا تھا ؛

بدی میں کمال یاں آدی سب ہی وشیوں میں اتی ادھک سادھارن تا نہ رکھتا تو میری اودک ہی دردشا ہوتی ۔ پرنتو میں سدا ہی اسادھارن سادھارنتا رکھتا تھا ۔ اس لئے کیول ہیم پورو رہنے کے کارن ہر ایک ویادھی مریادا سے بڑا ادھک بڑھتی نہیں تھی ۔ اتنے ہیم پورو ہو وپوہار کرنے پر بھی مجھے اس کمزوری کے کارن ایک ورش میں چھ ماس روگی کے روپ میں رہنا پڑتا تھا ۔ اس کارن سب کوئی مجھے "روگی گھر میں رہنے والا" کہہ کر جانتا تھا ۔ مجھے بھی یہ اپنی اوستھا دیکھ کر

بڑا دکھ ہوتا تھا۔ پرنتو کرتا کیا؟

سب گوروجن میرے لئے بڑی چنتا کرتے تھے۔ گوکل کے ڈاکٹر صاحب مجھے رشٹ پشٹ کرنے کے لئے
اودھی اوشدھیاں دیتے رہتے تھے۔ اور شاستر کے انوسار بہت ہی پرکار کے اپائے اور علاج
کرتے تھے۔ یہاں کے ڈاکٹر صاحب مہودے جی نے جتنے پریتن اور نئے نئے اپائے میرے لئے کئے
اتنے شاید کسی کے لئے بھی اُن کو نہ کرنے پڑے ہوں گے۔

ایک بار مجھے پورا اسمرن ہے۔ کہ پوری طرح سے روگ دور کر ڈالنے کے لئے وشیشگیہ میری یہ چکتسا
پرارمبھ ہوئی جس میں ۹ ماہ تک چارپائی پر پڑا رہا۔ وودھی پرکار کے ٹوٹکے کئے۔ اصل آدی وودھی رس روپی
اوشدھ سیون کرتا رہا۔ پرنتو میری قبض کے ساتھ یدھ کرتے کرتے انت میں ڈاکٹر جی پراجت ہوئے
اور میرا روگ جیسے کا ویسا ہی رہا۔ اس کو کہنا چاہئے روگ اور ایسے ہی روگی کو کہنا چاہئے روگی۔
پشچات مجھے لاہور میں بھیجا گیا اور وہاں کے دھرندر ڈاکٹروں کا علاج کرایا گیا۔ ایسے ایسے بڑے بڑے
ڈاکٹر لائے گئے کہ جو ہر ایک سمے دس بیس روپے فیس لینے کی گو گیتا رکھتے تھے۔ ان کے پرسکرپشنوں کے
بڑے بڑے کتاب بن گئے۔ کتنی وودھیا میرے پیٹ نے ہضم کر لیں۔ انت میں سب ڈاکٹروں کا پریتن کر کے میں

بدہضمی (قبض) کا ہی وجے ہوا۔

یہ سب دیکھ کر مجھے تتھا دوسروں کو میرے جیون کے وشے میں بڑی ہی نراشا ہو گئی تھی۔ میری قبض
کسی اوشدھ سے دور نہیں ہو سکتی۔ اس کے ساتھ ہی میرے سر کا سمایئی ہوئی ہے۔ یہ سروسمتی سے
نشچے ہو چکا۔ انت میں بالکل نراشا کی اوستھا میں میرے پتا جی دوارا آیوروید پر لگایا گیا۔ اس سے
میری شریر دُربلتا تو بڑھ گئی تھی۔ کیونکہ ریل کا سفر بڑی ہی کٹھنتا سے گروکل پورا ہوا۔ پھر وہاں جا کے

پتھیات ایک سول سرجن کا علاج شروع ہوا پرنتو اس میں کوئی لابھ کی آشا نہ بندھی۔ اسی پتھیات ایک یونانی حکیم کا اوشدھی شروع کی گئی۔ اس سے بہت کچھ لابھ پرتیت ہوا۔ میں چارپائی سے تو اٹھ کھڑا ہوا۔ پرنتو ان کی اودیات کا پربھاو شریر میں دیر تک ٹھہر نہ سکا۔

دس بارہ ورش اس پرکار نرنتر اوشدھیوں کے رس پیتے پیتے مجھے اشدھ کھوراک سے سخت گھرنا ہو گئی تھی۔ جب اوشدھیوں کے نشہ اور کیہ پر اپنے تر کئیے ساو مسو کی طرف میرا وچار رہنے لگا۔ اوشدھیوں پرکا وشواس ہٹ جانے کے کارن ڈاکٹروں اور ویدوں کے پاس جانا میں نے بند کیا اور جل چکتسا شروع کی گئی۔ اس سے لابھ اوش ہوا۔ پرنتو چکتسا چھوڑنے پر کچھ دنوں بعد پھر ویسی ہی اوستھا ہو جاتی تھی۔ نات پر پھر روپ سے لابھ جل چکتسا سے بھی نہیں ہوا۔

جب اس پرکار سمپورن چکتساؤں سے میں نراشا ہو گیا۔ تب میری ارچی لوگ ساو دھن کی سو لکشم چکتسا میں پڑھنے لگی شنا شنا میں نے دیایام کے ساتھ یوگ کے آسنوں کا ابھیاس پرارمبھ کیا۔ شیرشاسن اتھوا آسن گو مکھ آسن ہسرپ آسن۔ میور آسن آدی وودھی پرکار کے آسن پرتی دن کرنے لگا۔ شیرشاسن تو ادھا گھنٹہ تک کرنے لگا۔ اور سمے کے انوسار اتیہ آسن بھی نیم انوسار کرنے لگا۔ شیرشاسن آدی کا اچھا ابھیاس کرنے کے لئے مجھے دو ماس لگ گئے۔ اتنے سمے میں مجھے جو انوبھو پراپت ہوا وہ کچھ آشچریہ کارک تھا۔ جو ان بیکن ہو کر ٹھیک پرکار صاف شوچ کبھی کبھی آٹھ دنوں میں بھی نہیں آتا تھا۔ وہ آسنوں کے ابھیاس سے شروع کرنے کے پشچات دو دنوں میں صاف ہو جانے لگا۔ تتھا شوچ صاف ہونا لوگ کہتے ہیں۔ اور شوچ شدھی ہونے پشچات شوچ آنند کیا ہوتا ہے۔ اس بات کا مجھے انوبھو ہونے لگا۔ ان دنوں آسنوں کے مجھ پر میرا وشواس دردھ ہو گیا۔

نیم پوروک آسنوں کا ابھیاس کرنے پر بھی پرتی دن سنتوش نہیں ہوتا تھا۔ وہ ترٹی بھی دور ہوگئی جب سے میں کنبھک پرانایام کرنے لگا۔ ایک دن ایسا ہوا کہ دینک آسنوں کا ابھیاس کرنے کے پشچات میں پرانایام کرنے لگا۔ کنبھک پرانایام کا ابھیاس کرتے ہی سنتوش ہو گیا مجھکو پرتیت ہوا۔ اس کیول کر میں سنتوش چلا گیا وہی ہیں دلی تھا۔ جس دن مجھے کمل سنتوش ہونے کا آنند پراپت ہوا۔ اسکے پشچات نیم پوروک "آسن اور پرانایام" کا ابھیاس میں نے کیا۔ اب بھی اپنے دینک انوشٹھان میں یہی کر رہا ہوں ۔

ایک پرکار "آسن اور پرانایام" کے نیم پوروک درگھ ابھیاس سے اب مجھے پرتی دن سنتوش ہو جاتا ہے۔ اب میں پرتی دن سنتوش ہو جاتا ہوں۔ اور کسی پرکار بھی قبض کی شکایت نہیں رہی ہے۔ جب سے میں نے آسن اور پرانایام کا ابھیاس پرارمبھ کیا۔ تب سے میں نے کسی دوا کا سیون نہیں کیا۔ کیونکہ اوشدھی کی آوشیکتا ہی پرتیت نہیں ہوئی ۔

سنتوش کمل اور صاف آنے سے اب میں جان گیا ہوں کہ بھوک کسے کہتے ہیں۔ اور بھوک لگنے سے ان کا سواد کیسا ہوتا ہے۔ اب ان کا پاچن بھی پورا ٹھیک پرکار ہوتا ہے۔ نیند ابھی پہلے سے اچھی آتی ہے۔ چت کی اپروسنتا رہتی ہے۔ سر درد اور جوڑ کا پتہ بھی نہیں رہا ہے۔ وہ کیول بھاگ گئے ہیں۔ پہلے میرا شریر بڑا ہی کمزور اور مریل سا رہتا تھا۔ پر تو اب دن ہشٹ پشٹ ہونے لگا ہے۔ دیکھنے والے (وشیشتیا جنہوں نے کہ مجھے تین چار ورش بعد دیکھا ہے) میرے چہرے پر اب سرخی آئی ہوئی دیکھتے ہیں۔ نیتر میں تیج آیا ہوا انوبھو ہوتا ہے۔ کاریہ کرنے کا اُتساہ پرتی دن بڑھ رہا ہے۔ من کی ~~الستا~~ اُلہاس ورتی ہو گئی ہے۔ سب جگہ اُتساہ ہی سے پری پورن ہے۔ ایسا مجھے اب پرتیت ہونے لگا ہے۔ میرے ساتھی جو نراشا کی چھایا سدا رہتی تھی وہ دور ہو گئی ہے اور میں اُتساہ کے دویہ پرکاش میں آگیا ہوں ۔

جو ہر یوریتی (تبدیلی) وہ ودھی ڈاکٹرول، حکیموں ویدوں کی اوشدھ نہیں کر سکتے۔ وہ اشٹانگ یوگ
ساودھن کے آسن اور پرانایام کے انوشٹھان سے میرے شریر میں ہو گیا۔ اور ہو رہا ہے۔ اب میری منشا آدی
کی شکتی بڑے انسان کے ساتھ کاریہ کرنے میں تمرکش ہو گئی ہے۔ شریر کے سب اوپر بھی کاریہ کشم بنے ہیں۔
اور مجھے پورن ریتی سے انوبھو ہوا ہے۔ کہ یوگ ساودھن سے سب پرکار کی سدھنا نروشتا اور
نیہر و گتا پراپت ہو سکتی ہے ۃ

اب فرج یتن ورش ہو گئے ہیں کہ تب سے میرا سوا ستھ اوشدھیوں کے بنا اتی اُتم رہا ہے۔ میری
او ستھا ایسی ہے جس کی رو شکار بھی ہو گی۔ اُن کو تو تھوڑے ہی سمے میں لابھ ہو سکتا ہے۔ اور بڑا
آیو کا دکھ لابھ ہو سکتا ہے۔ نتاجو پراربھ سے ہی نیرو گ ہو گئے اُن کا آروگیہ آسن پرانایام کے ابھیاس سے
ہی ستھائی ہو سکتا ہے۔ ارتھات جیسا روگی کو آسن پرانایام لابھ ہو سکتا ہے ویسا ہی نیروگ کو بھی لابھ پراپت ہو سکتا ہےۃ
رشی منیوں نے یہ یوگ ساودھن کا مارگ ہمارے لئے سُگم کر رکھا ہے۔ اس میں کسی پرکار کا دھوکا نہیں ہے۔
کسی پرکار کا بھے نہیں ہے۔ اس مارگ میں تھوڑا سا بھی پریتن کیا جاوے تو بھی بڑا لابھ ہو سکتا ہے۔ اس
مارگ پر چلنے سے اُتم شکتیوں کا وکاس ہوتا ہے۔ بڑی کوئی لوگ ابھیاس کرنے لگیں گے تو اوشدھ آدی
وشیوں کو سیون کرنے میں جو اُن کے سہسروں روپیوں کا ویے (خرچ) ہو رہا ہے۔ لنیدیہ بچ جائیگا
اور میرا سوا ستھ پراپت ہو گاۃ

آسن اور پرانایام کے ابھیاس سے میرے شریر اور روشٹتا کو شدھتا و شکتی جو لابھ مجھے ہوا ہے۔ وہ
اوپر دیا ہے۔ ابھیاس جو اس سے پہلے نام ہو رہا ہے وہ آگے ہونے والے ہیں۔ انہیں بھی ٹھیک
سے پر پاٹھکوں کیلئے پرکاشت کرنے میں میں سنکوچ نہیں کروں گا۔ کنتو انوبھو پورا ہو کیسے پہنچا ہی۔

سا بہرت مجھے اپنے اندر ایک بڑی اپورنتا کا گیان پراپت ہوا ہے۔ یدپی ڈاکٹری ورتی سے اب مجھے کوئی روگ اور نہیں ہے۔ آجکل میں اسی کے پرگتی کرنے میں پرشرم کر رہا ہوں۔ اسی ترقی کے کارن جو انیک بہت سے سواستھ کے نشان مجھ میں پرگٹ روپ میں آجانے چاہیئے تھے۔ ابھی تک پرگٹ نہیں ہیں۔ اور اسی میں میں ابھی دنیا اور پرماتما کی اپاسنا کرتا تھا۔ تو بھی جتنا بالکل ہبستٹ لے ہے اتنا لکھ دیا ہے۔ پرماتما نے نشچے سے لوگ سادھن کے اشچریہ پرگٹ کرنے پر یوجن سے ہی مجھے ایسا ترقی پورن سنرہ ویر ساتھ ہی لوگ سادھن کی اچھا بھی مجھ میں پیدا کر رکھی ہے۔

برہم چریہ کا والو منڈل

۱۲

"مت کی دُھند"

کوئی بات بنائی ہو تو وہ تب بنتی ہے جب اُس بات کا والو منڈل تیار ہوتا ہے اور اُسی والو منڈل میں وہ بنش اپنے آپ کو رکھو دیتا ہے۔ وششٹ راجکیہ وچاروں کا جب دیش میں والو منڈل بن جاتا ہے تب ہی اُس دیش کے وہ پنج جنوں میں اکت وچار ہیں کر وششٹ پرکار کی کرانتی ہو جاتی ہے۔ سماجک وچاروں کا بھی ورتی بھی اسی پرکار ہو جاتا ہے یہی نیم دھارمک وچاروں کے لئے بھی ہے۔ راجکیہ
اس سمے تک جو جو بڑے دھرم پرورتک ہوئے تتھا مت متروں کے سنچالک بنے راجکیہ آندولنوں

کے پرتی برت ہو گئے ۔ انکو اپنے باتوں کا وچار کرنے والے بنے اُن سب نے اپنا اپنا وشیش پرکار کا
ہی وایو منڈل بنا لیا تھا ۔ اور اپنے آپ کو اُسی میں رکھا ۔ انہوں نے اُسی وایو منڈل سے اپنے مت کا
پرچار کیا ۔ جو دھرم جاگرتی کرنے والا انکو اپنے وچاروں کا پرچار کرنے والا اپنا وایو منڈل نہیں بنا سکتا ۔
اور اپنے آپ کو تھا جیتا کو اُسی وایو منڈل میں نہیں رکھ سکتا ۔ اُس کا مت پرچلت نہیں ہو سکتا ۔ اس کا
ہیتو سپشٹ ہی ہے ۔ پہاڑوں پر بھرمن کرنے والے جانتے ہیں ۔ کئی پہاڑ ایسے ہیں ۔ کہ جہاں بھرمن کرتے
سر میں چکر آجاتے ہیں ۔ دوسرے کئی ایسے پہاڑ ہیں جہاں گھومنے سے چت پرسن ہوتا ہے ۔ اور کئی
ایسے پہاڑ ہیں ۔ کہ وہاں کیول رہنے ماتر سے بڑی بھوک لگتی ہے ۔ پرنتو کئی ایسے بھی پربت ہیں ۔
کہ جہاں دس دس میلوں کا چکر لگانے پر بھی بھوک نہیں لگتی ۔ پاٹھک پوچھیں گے کہ اس کا کیا کارن ہے ؟
الگ الگ پرکار کے پہاڑوں کی وبھن پرستھتی کا کارن ایک ہی آنہ سے ودت ہو سکتا ہے ۔ وہ یہ ہے کہ
اُس پہاڑ کا وایو منڈل ہی ویسا ہے ۔ تات پریہ جس پرکار کے وایو منڈل میں منش رہتا ہے ۔ اُسی پرکار
کا وہ بن جاتا ہے ۔

دھارمک سنستھاؤں کا بھی یہی حال ہے ۔ ہر ایک سنگھ کے پرورتک ہستی لک اور انکے شش جس پرکار کا
وایو منڈل چیتاتیں بناتے ہیں ۔ اُس پرکار کے سبھاسد اُس سنستھا کے بنتے ہیں ۔ کسی سمے ایسا بھی ہوتا
ہے ۔ کہ دھرم سنستھاپک کے مت کے وِردھ ہی مت اُس سنپردائے میں پرچلت ہوتا ہے ۔ اس کا کارن
سنستھاپک چلے جانے کے پشچات جن لوگوں کے ہاتھوں میں وہ سنستھا آجاتی ہے ۔ اُن کے سوبھاو کے
انوکول اُس سنستھا میں وایو پری ورتن ہو جاتا ہے ۔ یہی کارن ہے کہ اہنسا پرچارک بدھ دھرم
میں سب سے ادھک مانس بھکشک لوگ ہیں ۔ نرتیتی کے پرچارک کھتری دھرم میں جو راشٹر ہیں ۔ وہ ہی

جگت میں ادھک اشانتی پھیل رہی ہے۔ اتہ بھو ادھکار راجا بھارت ورش میں سب سے ادھک
چھوت چھات ودیمان ہے۔ تتھا ویدک دھرم کا ابھمان رکھنے والوں میں تتھا اس کا پرچار کرنے
والوں میں بھی ویدکی برائی مشتوبہ روپ ہی ہے۔ تاتپریہ کیول دھرم پر وشواس رکھنے اتوادت
کا سوئیکار کرنے ماتر سے ہی کاریہ نہیں ہو سکتا۔ پرنتو اس دھرم کا انویائی بننا چاہیے۔ اس ہیت کا ابھیاس ہو
انویائیوں میں مدد رہنا چاہیے۔ تتھا انہیں انویائیوں کا پری پوشن کرنے کا یتن ہونا چاہیے۔ تبھی کاریہ ہو سکتا ہے۔
جو نیم سے وسادھارن کئے گئے ہیں۔ وہی برہمچریہ کے لئے بھی ہے۔ ویدک دھرم کا وشیش انگ برہمچریہ ہی ہے۔
ویدک دھرم میں جتنا بل برہمچریہ کے لئے دیا گیا ہے۔ اتنا کسی پرکار اپنے دھرم میں نہیں دیا۔ تتھاپی اپنے مت والوں
کی اپیکشا ویدک دھرم میں رہنے والے استری پرشوں میں برہمچریہ ادھک پالا جاتا ہے۔ یہ بات نہیں ہے۔
برہمچریہ کے ابھاو کے کارن ویدک دھرم کا ابھمان جاننے والوں کے اندر کئی کمزوریاں اتپن ہو گئی ہیں۔ اس کا کارن
اتنا ہی ہے۔ کہ اس میں برہمچریہ کا واتاورن نہیں رہا۔ جو پراچین سمیں رشی کال میں تھا۔
اس سمے میں بھی برہمچریہ کا پالن کرنے کے لئے کئی استھانوں میں پریتن ہو رہے ہیں۔ سب پریتن نسندیہ
پرشنسا کے یوگیہ ہیں۔ پرنتو ٹھیک اوستھا دیکھنے سے پتہ لگ جاتا ہے کہ ان استھانوں میں جیسا برہمچریہ کا واتا
ورن بننا چاہیے تھا ویسا اب تک نہیں بنا۔ نام ماتر استھانوں سے ہی کیول واتاورن نہیں
بن سکتا۔ سنستھا کے سب ہی سنچالکوں کے اندر اسی برہمچریہ کی دڑھتا چاہیے۔ سنچالکوں کی ایسی
اوستھا ہونی چاہیے کہ ان کو سروتر وہی برہمچریہ کا بھاو دکھائی دینا چاہیے۔
جس کو بہت بھوک لگی ہے۔ اس کو ان کے سوپن آتے ہیں۔ جو راجکیہ سوتنترتا چاہتا ہے۔ اسکو
راجکیہ سوتنترتا کے بھاو سروتر دکھائی دیتے ہیں۔ تتھا جس نے برہمچریہ کا پرچار کرنا ہے۔ اسکو سروتر

برہم چریہ ہی برہم چریہ دکھائی دینا چاہئے۔ تب جا کر وائو منڈل بن سکتا ہے۔ اس پرکار کے "برہم چریہ کی سُگندھ" چڑھے ہوئے ہیں تنگ ہی جس سنستھا میں ایک وچار سے کاریہ کریں گے۔ اس سنستھا کا وائومنڈل برہم چریہ سے بھری پورن ہو جائیگا اور ایسے ہی سنستھا سے "برہم چاری" نکل سکیں گے۔

وید پڑھنے سے پتہ لگ جاتا ہے۔ کہ اس پرکار کی "برہم چریہ کی سُگندھ" جگت میں اتپن ہونا ویدکی ابھلاشا ہے۔ اتھرو وید کے گیارہ برہم چریہ سکتی میں اس برہم چریہ کی سُگندھ کا اچھا ورنن ہے جس کو جو سُگندھ ہوگی اس کو وہی ونسے سروتر دکھائی دیگا۔ ارتھات جس کو برہم چریہ کی سُگندھ ہوگی۔ اسکو سمپورن جگت میں برہم چریہ کی ہی وبھوتی دکھائی دیگی۔ وہ دیکھیگا کہ "دیکھو سُگندھ برہم چاری ہے۔ یہ ورکش بھی برہم چاری ہے اور بیج بیج یہ پشو پکشی بھی برہمچریہ کا پالن کر رہے ہیں۔ اہا ہا۔ پرتھوی سے لیکر سروہی پدارتھوں میں جیسے برہم چریہ کا پربھاو دکھائی دے رہا ہے۔ سب پدارتھ بیدی برہم چریہ کا دھارن کرکے اپنی ستا کو ستھر کر رہے ہیں۔ تو پھر میں برہم چریہ سے وکشت کیوں رہوں۔ میں بھی اوشیہ ہی برہم چریہ کا پالن کر کے اپنا اپکار کروں گا۔ جس کے من میں برہم چریہ کی سُگندھ اس پرکار پرچلت ہوگی۔ وہی برہم چاری بن سکتا ہے۔ اس لئے اس "ویدک سُگندھ" کا تھوڑا سا ورنن یہاں کرتا ہوں۔

۱۱|۶ اتھرو وید

اوشدھیاں۔ بناسپتیاں۔ سنوتسر۔ اہوراترا اور (بھوت بھوشیہ) بھوت ورتمان تتھا بھوشیہ کال یہ سب پدارتھ برہم چاری بنے ہیں۔ کیونکہ وہ ہی (رتو بھیہ) رتووں کے ساتھ رہتے ہیں۔

سنوتسر کا برہم چریہ - پرجاپتی کا برہم چریہ

ورش کا نام سنوتسر ہے۔ سنوتسر کا نام پرجاپتی ہے۔ شتپتھ برہمن میں آیا ہے کہ:-

श० ब्रा० २।२।२।९५

سنوتسر بارہ ماس اور پانچ رتوؤں میں پرجاپتی ہوتا ہے۔ سنوتسر کا نام پرجاپتی ہونے میں کیا ہیتو ہے۔ اس کا وچار کرنا چاہیئے۔ ویدک نام نرارتھک نہیں ہوتے۔ کوئی نہ کوئی وشیشتا گوڑھ یا اُس میں اوشیہ ہوا کرتی ہے۔ اس کا یہ یہاں بالکل گوڑھ لگ سکتا ہے۔ "پرجاپتی" شبد پرجاپالن کا دھرم بتا رہا ہے۔ جو اپنی پرجاؤں کا پیتا گویہ ریتی سے پالن کرتا ہے۔ وہ پرجاپتی ہوتا ہے۔ پرجا کا ارتھ "سنتان" سمجھنے سے پرجاپتی شبد گرہستی کا بھاو بتا سکتا ہے۔ تتھا "پرجا" ارتھ لینے سے اس کا ارتھ راجہ ہو جاتا ہے۔ دونوں معنوں میں تات پریہ ایک ہی ہے۔ وہ ہی ماتا پتا "پرجاپتی" کہنے کے یوگیہ نہیں گے۔ کہ جو اپنے سنتانوں کو ٹھیک پالن۔ رتوؤں کے پری ورتن کے انوسار اَن آدی کا ویوہار کرتے ہیں اور اس پرکار سنتانوں کی پشٹی کرنے میں تت پر ہوتے ہیں۔ اسی پرکار وہی راجہ پرجاپتی کہلانے یوگیہ ہوگا۔ کہ جو اپنی پرجا کا ٹھیک پالن رتوؤں کے انوسار ~~[illegible]~~ دھن آدی کی وردھی کرکے کرتا ہے۔ سنوتسر ارتھات ورش بھی رتوؤں کے انوسار پھل پھول آدی کا کر سب پرانیوں ماتر کا سنرکشن کرتا ہے۔ اس کارن سنوتسر پرجاپتی ہے۔ اور وہ رتوؤں کے انوکول ویوہار کرتا ہے :-

رتوؤں کے انوسار ویوہار کرنے کا دھرم۔ جیسا ایک گرہستی میں ہے۔ ویسا ہی سنوتسر میں بھی ہے۔ اتھوا یوں کہیئے کہ جیسا "رتوگامی" ہونا دھرم سنوتسر میں ہے۔ ویسا ہی گرہستی میں بھی "رتوگامی"

ہونے کا دھرم اوشیہ ہونا چاہیئے ۔

سنوتسر بھی رتوؤں کے ساتھ ساتھ چلتا ہے ۔ جیسے بسنت رتو میں بن بہار پیدا کرتا ہے گریشم رتو میں
تپسیا کرتا ہے ۔ ورشا رتو میں وپرہ (جل) پردان کرتا ہے ۔ اسی پرکار انیہ رتوؤں کے انکول ویوہار کرتا ہے ۔
پرتی ایک ورش کے تپ کرنے کے اور وپرہ پردان کرنے کے تتھا چلنے پھرنے کے رتو نشچت ہوتے ہیں ۔
جن رتوؤں میں جو کرنا یوگیہ ہوتا ہے اس رتو میں وہ ہی کرتا ہے ۔ اس پرکار سنوتسر رتوگامی ہونے کے کارن
رتوؤں کے سب ویوہار کرتا ہوا بھی برہمچاری ہی ہے ۔ ارتھات اس کا ویوہار دیکھنے سے یہ تسلیم ہوتا ہے ۔
کہ جو "رتوگامی" ہوگا وہ گرہستھ آشرم میں رہتا ہوا بھی برہمچاری ہو سکتا ہے ۔ ورش میں سنوتسر کا ایک بھی
ورشا رتو ہے ۔ کہ جس میں وہ سب بھوگی و وپرہ (ریتاہ جل) پردان کرتا ہے ۔ انیہ رتوؤں میں وہ ورتی ہی
رہتا ہے ۔ اس پرکار سبھی کو بھی ورش میں ایک ہی رتو میں گمن کرنا یوگیہ ہے اور انیہ رتو تپ اور ورت
کے لئے دیکھنے اُچت ہیں ۔ سنوتسر جیسا رتوگامی ہے ویسا جو ہوگا وہ برہمچاری رہ سکتا ہے ۔

پیارے پاٹھکو! دیکھیئے کس دویہ درشٹی سے ویدنے سنوتسر ارتھات ورش کے رتوؤں کے ساتھ ہونے
کس پرکار برہمچریہ کا اپدیش دیا ہے جس کو برہمچریہ کی ڈھونڈ ہوگی ۔ وہ اسی پرکار سنوتسر برہمچاری
ہی دیکھے گا ۔ جو پاٹھک اس ریتی سے پریچت ہو کر سنوتسر برہمچریہ دیکھنے لگیں گے ۔ وہ نسندیہ برہمچاری
بن سکیں گے ۔

ورکھشوں کا برہمچریہ

۳

پوروالت منتر میں کہا ہے کہ "اوشدھی۔ ونسپتیاں ارتھات ورکش آدک بھی برہمچاری بنے ہیں۔"
وید اس منتر والا اور ایک درشٹی دے رہا ہے۔ دیکھیے! وید کس ریتی سے بودھ دیتا ہے۔

ورکش برہمچاری ہیں اور اوشدھیاں تتھا ونسپتیاں برہمچارنی ہیں۔ ارتھات جنم سے ہی ان کا برہمچریہ ہے۔ اب اس برہمچریہ کی کلپنا دیکھیے ان کے ساتھ بھی رتو کا منو کا سنبندھ ہے۔ اپنے رتوؤں ہی میں یہ آگمن کرتے ہیں۔ "منتر میں اوشدھی اور ونسپتی" یہ دو ہی شبد ہیں۔ ورکش شبد ہم نے بیان رکھا ہے۔ اوشدھی ونسپتیوں کا وشیشنٹ رتوؤں ہی میں ہوتا۔ خاص رتوؤں میں ان کا "پشپ وتی" ہونا اور نشچے پوروک وشیش رتوؤں میں پھل وتی ہونا پرسدھ ہی ہے۔ استریوں کے وشے "رتو وتی" ہونے کے لئے استری پشپ وتی ہو گئی ہے۔ ایسا بھی کہتے ہیں۔ استری میں بھی ایک لتا اتپنن ہوتی ہے۔ وہ رتو کال میں "پشپ وتی" ہوتی ہے۔ پھل دھارنا۔ گربھ دھارنا پنرپتیت ہونا آدک سمبندھ لتپ وتی ہونے سے لگتا ہے۔ اس بات کا بیان آگے لکھ سکتا ہے۔ رتو کال میں پشپ وتی ہونے کا دھرم ونسپتیوں میں ہے۔ وہی استریوں کا دھرم ہے۔ جو استریاں اس پرکار رتو گامی ہوتی ہیں۔ وہ استریاں برہمچارنی ہیں۔

جو بات ونسپتیوں اور اوشدھیوں میں ہے وہی بات ورکشوں میں بھی ہے۔ اسی کارن ورکش بڑھا ول ادھیا کار میں ہے۔ ورکش بھی رتو کے انوسار ہی کاریہ کرتے ہیں۔ پھل وان اور بیج وان بنتے ہیں۔ ورکش ونسپتی آدکوں کے پھولوں میں استری کا بیج اور پنکیسر ہوتے ہیں۔ اور دونوں

استری پرش سمبندھ سے ہی ہمیں کی اتپتی ہوتی ہے۔ ان کا پرسپر سمبندھ گوپ رتو کال میں ہونے پر ان
ہیں کا پرادربھاؤ بھی تولیہ ریتی سے ہوتا ہے۔ اس پرکار یہ سب ورکش رتوگامی ہونے کا اپدیش
اپنے پرتیکش ویوہار سے منش کو دے رہے ہیں۔ اتہ ثابت رتوگامی ہونے سے ان کا برہمچریہ
ہے ۔۔:

ان کے برہمچاری ہونے کا ہیتو اور بھی ایک ہے۔ وہ یہ ہے کہ یہ سب "اُردھو رِتا" ہیں۔
ورکش آدی بھومی سے جل اور رس کا شوشن کرتے ہیں۔ جڑوں سے رسوں کا شوشن کرنے کا ان
کا نج دھرم ہی ہے۔ نیچے کا جل اور رس اوپر کھینچ کر ورکش کے سب سے اوپر کے پتے تک پہنچایا
جاتا ہے۔ اس کارن یہ اردھو رِتا ہے۔ ریتس شبد کے ارتھ ویدوں میں "جل" رس، ورو
بل، اورتھ اور ویریہ "آتے ہیں۔ یہ سب ورکش آدی سب بنسپتیوں کو اردھو رِتا بننے کی ودھی
کا اپدیش پرتیکش اپنے آچرن سے دے رہے ہیں۔ ویدوں کا یہ ہے منش! تو ورکشوں کو
دیکھ کر ان سے اردھو رِتا بننے کی ودھی سیکھو:
اردھو رِتا بننے کی ودھی اِت پرکار ہی ہے۔ من کی شکتی دوارا گدا سمیت شِشن تتھا نابھی استھانوں کے
نیچے کی سب نس ناڑیوں کو اوپر کھینچنا چاہیے۔ اس پرکار اوپر کھینچنے سے وہاں کے ویریہ کی گتی
اوپر ہو جاتی ہے۔ اور ویریہ اوپر ہو کر پرشٹھ ونش کے دوارا مستک میں پہنچتا ہے۔ جس پرکار
زمین کا رس ورکش کی جڑوں دوارا اوپر کھینچا جاتا ہے۔ اور وہ سب سے اوپر کے پتوں تک
پہنچتا ہے۔ اسی پرکار موُل استھان کا ویریہ پرشٹھ ونش دوارا مستک میں پہنچتا ہے۔ یہی اردھو
رِتا ہونا ہے۔ اور اس کی ریتی سادھارن روپ سے یہی ہے۔ (اس کا وستار پوروکت ورنن "برہمچریہ"

پستک میں لکھا ہے - وہاں ہی پاٹھ وشیشن ریتی سے دیکھیں) یہی کارن ہے کہ جس سے
میگھ بھی برہم چاری سدھ ہوتا ہے - دیکھیئے .

(۷) میگھ کا برہمچریہ .

اتھروید ۱۱/۵/۱۲

" (ابھی کرندن سمت نیں) بڑی گرجنا کرنے والا (ارن شیتڑگا) بھورے اور کالے رنگ
والا میگھ (بر ہ چھیپ) بڑے ویریہ کو پرتھوی میں بھر دیتا ہے ۔ (برہم - چاری) جل پر سنیوی
بگاہ (سانو) پہاڑوں پر تتھا پرتھوی پر (رتیا سنیت) جل روپ ویریہ کا سینچن کرتا
ہے جس سے چاروں دشائیں جیوت رہتی ہیں "

برہمچریہ سوکت میں یہ منتر بارہواں ہے - یہ میگھ کا ہی ورنن ہے - منتر میں (برہم چاری)
شبد میگھ واچک ہی ہے - یہاں "برہم" شبد کا ارتھ جل ہے - جل کو سا کھو سیر سروتر
سنچار کرتا ہے - اسی لئے جل سنچاری میگھ کا نام (برہم چاری) ہے - میگھ "ادھو ریتا"
بھی ہے - "ریتس" شبد جل واچک ہے - ادھو ارتھات اوپر جس نے (ریتا) اودک دھارن
کیا ہے - وہ ادھو ریتا برہم چاری یہاں میگھ ہی ہے - یہ پہاڑوں کی چوٹیوں پر تتھا
بھومی پر بھی اپنے ویریہ روپ جل کا سینچن کرتا ہے - اس جل سینچن سے چاروں دشاؤں کے
پرانی تتھا وکش آدی جیوت رہتے ہیں - بھومی پر جل کا سینچن ہے - اس لئے سینچن

سے جل روپ ویریہ کا آکرشن کرکے اُس کو اوپر ہی دھارن کرنے کا کاریہ میگھ کرتا ہے۔ یہی میگھ کا برہمچریہ ہے۔ آیت منتر کا شبدارتھ دونو پکشوں میں ایسے ہو سکتا ہیں۔ دیکھئے:-

میگھ	برہمچاری
(۱) گرجنا کرنا۔	(۱) اُونچی آواز سے اپدیش دینا۔
(۲) بھورے اور کالے رنگ سے یکت ہونا۔	(۲) گُن ہی اتوانم گورا۔ تیجسوی ورن دھارن کرنا۔
(۳) بہت جل دھارن کرنا۔	(۳) بہت ویریہ دھارن کرنا۔
(۴) جل کا اوپر آکرشن کرنا۔	(۴) ویریہ کو اوپر لے جانا۔ اوردھوریتا بننا۔
(۵) پرانی ماتر کو جیون رُوپ جل دینا۔	(۵) سب کو نو جیون روپ چیتنا دینا۔

برہمچاری میں اور میگھ میں انیک گُنوں کی سمانتا ہے۔ پاٹھک اس کا ادھک وچار کریں۔ اس پرکار گُنوں کی سمتا دیکھنے سے ویدکی درشٹی پراپت ہو سکتی ہے۔ ویدوں کو سمجھنا ہے۔ وہ شبدارتھ کی سمجھنا نہیں ہے۔ پرنتو ویدک درشٹی سے وید کا آشیہ جاننے کی ہی سمجھنا ہے۔ اسی کارن پاٹھکوں کو اُچت ہے۔ کہ وہ جہاں جہاں ویدک ریتی کی وشیشتا دکھائی دیگی۔ وہاں وہاں وشیش گمبھیر بھاو سے ساتھ سوچ وچار کرکے اُس بھاو کو اپنانے کا یتن کریں۔

ایسا کرنے سے کچھ سمے کے پشچات ویدک درشٹی سے ہونیم اُن کے اندر وکسِت ہو سکتی ہے۔ استو۔
یہاں تیلہ کے برہم چریہ کا ورنن ہوا۔ تیلہ برہم چاری ہے۔ اور اردھوریتا بھی ہے۔ اپنے وِشیا
رتوؤں میں ہی اپنا ویریہ روپ جل بھومی پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس کارن رتو کے انوروپ کاریہ کرنے کے کارن
ہی میگھ "رتوگامی" بھی ہے۔ اس پرکار میگھ میں برہم چاری اردھوریتا، رتوگامی آدی شبد سارتھک
ہوگئے۔ یہ شبد برہم چاری میں سارتھک ہوتے ہی ہیں۔ سمے پر میگھ تپ بھی کرتا ہے۔ شنتنا ورشٹی
کے پورو میگھ کا تپ ہوتا ہے۔ جب میگھ آتے ہیں۔ اور ورشٹی نہیں ہوتی۔ اُس سمے بڑی گرمی اُشنتا
ہوتی ہے۔ جس سے سارے سنسار کو کشٹ ہوتا ہے۔ اتنا اس کے تپ کا بڑا بھاری پربھاو ہوتا ہے
اس ریتی سے ورشٹی سے پورو تپ کا سمے ہوتا ہے۔ ورشٹی ویریہ پردان کی سوچنا دیتی ہے۔
اور ویریہ پردان گرہستی کا دھرم ہے۔ اس لئے گرہستی بننے کے پورو برہم چریہ کا تپ
کرنا آوشیک ہوتا ہے۔ اس پرکار وچار کی درشٹی سے سوکشم سے سوکشم بات کے
گن سامنے کا وچار کرنا چاہیے ۔

(۵) سوریہ کا برہم چریہ۔

آلت درشٹی سے سوریہ بھی اردھوریتا ہے۔ کیونکہ وہ ریتا ارتھات جل کو اوپر کھینچتا ہے۔ سوریہ
کی کرنوں سے جل اوپر کھینچا جاتا ہے۔ اور اس سے میگھ بنتے ہیں۔ یہ بات ویدک ودیہ
میں سپشٹ لکھی ہے۔ کرنوں کو وید میں ناڑیاں بھی کہتے ہیں۔ ارتھات سوریہ اپنی ناڑیوں

ناڑیوں سے جل کو اوپر کھینچتا ہے۔ برہم چاری بھی ویریہ کو اپنی نس ناڑیوں سے ہی اوپر کھینچتا ہے۔ یہ تینوں سادھن سُوریہ میں اور برہم چاری میں ہیں۔ اسی کارن وشیش [illegible] برہم چاری جو برہم چریہ دھارن کرنے والے برہم چاری کو "آدتیہ برہم چاری" کہتے ہیں۔ اسی پرکار وایو ادیوں کا برہم چریہ سمجھنا ہے۔ اب اور دیکھیے —

(۲۵) پشو پکشیوں کا برہم چریہ

اتھروید ۱۱ | ۵ | ۱۹

(پارتھوا پشوا) پرتھوی پر جو پشو ہیں۔ جو ارنیہ اور گرام میں ہوتے ہیں۔ تتھا جن کو (اپکشا) پنکھ نہیں ہوتے ہیں۔ یہ سب تتھا (دویا پارسنا) آکاش میں سنچار کرنے والے جو پکشی ہیں۔ وہ سب برہم چاری ہی بنے ہیں۔

اس منتر میں پشو پکشیوں کے برہم چریہ کا ورنن کیا ہے۔ پرایا سب ہی پشو پکشی جنم سے برہم چاری ہیں۔ یہ منتر کا تاتپریہ ہے۔ سنگیوگ بھاؤ آدی پشو ایک پتنی ورت کا اتم ریتی سے پوری پالن کرتے ہیں۔ کئی پکشی ایسے ہیں۔ جو ایک پتنی ورت سے رہتے ہیں۔ اور پتنی مر جانے پیچھے جنم بھر پورن برہم چریہ سے رہتے ہیں۔ انیہ پشو پکشی یدیپی ایک پتنی ورت سے نہیں رہتے تتھاپی رتوگامی اوشیہ ہوتے ہیں۔ اموگھ ویریہ ہونے کی سدھی ان کو پراپت ہوتی ہے۔ اموگھ ویریہ کا تاتپریہ ویریہ کا فالتو نہ جانا ہے۔ پرایا سب ہی پشو پکشیوں میں یہ سدھی ہوتی ہے۔ تاتپریہ جو سدھی پراپت کرنے کے لئے منشیوں کو یوگ آدی

سادھنوں کا آشرے کرنا پڑتا ہے۔ وہ سیدھی پشو پکشیوں کو جتاتا ہے۔ اس کا کارن ڈھونڈھنا چاہیے
اس کا کارن یہ ہے کہ ان میں منشیوں کی اپیکشا ادھک برہم چریہ ہے۔ پشوؤں کی
اپیکشا ان استری پرش سمبندھ اتیانت کم ہے۔ برہم چریہ کے ابھاؤ کے کارن ہی منشیوں کو
ادھک کشٹ بھوگنے پڑتے ہیں۔ تتھا برہم چریہ کے کارن ہی پشوؤں میں آروگیہ آدی ادھک ہے:
پشوؤں کا یہ برہم چریہ کا بھاؤ دیکھ کر منش بہت ہی بودھ لے سکتے ہیں۔ جو تپ کے مارگ میں
پرورت ہوتا ہے۔ وہ شیت اشن سہن کرتا ہے۔ کند مول پھل کھاتا ہے۔ تھوڑے کپڑے
پہنتا ہے۔ ورکش کے نیچے بیٹھتا ہے۔ استری سمبندھ کم کر دیتا ہے۔ اتی آدی بہت سے
ویوہار پشوؤں میں سہج وِرتی سے ہیں۔ پشو بھی گرمی سردی سہن کرتے ہیں۔ پتے اور گھاس
کھاتے ہیں۔ کھلے شریر سے رہتے ہیں۔ کپڑے نہیں پہنتے۔ استری پرش سمبندھ کم کرتے ہیں۔
یہ سامانیہ سے پشوؤں میں اور برہم چاری میں۔ یہاں پاٹھک پوچھیں گے کہ کیا ویدک دھرم اور
یوگ سادھن (مارگ) منشیوں کو پشو بناتا ہے؟ اتر میں کہا جا سکتا ہے کہ نہیں۔
پرنتو ویدک دھرم یہ بتاتا ہے کہ پشو آدکوں میں جو شریشٹھتا ہے۔ جو اچھے گن دھرم ہیں ان کو
اپنے میں دھارن کرو۔ تتھا ان سے بھی اچھے اپدیش لو۔ اس سمبندھ میں نہ رہو کہ منشیہ یونی
پشو پکشیوں اور ورکش بناسپتیوں سے سرشریشٹھ ہے۔ پرنتو ان نیچی یونیوں میں بھی بنے
دویہ گن دھرم ہیں۔ اس کا وچار کرو اور ان شبھ گنوں کو اپنے اندر دھارن کرو۔ وہ جنم
کی سرشریشٹھتا کیا کام کی ہے۔ جب تک سدگنوں کی شریشٹھتا نہ ہوگی۔ ہر ایک کو چاہیے
کہ وہ اپنے میں شبھ گن کرموں کا وکاس کرنے کا یتن کرے اور اپنے دوشوں کو دور کرے۔

جہاں جو جو شبھ گن ہوں گے اُن کو دیکھنا اور ان کو اپنے اندر بڑھانا ۔ یہ ویدک دھرم کی سکھشا ہے ۔
پرنتو آج کل ایسی پرنالی چلی ہے کہ جس سے شبھ گن دیکھنے اور لینے کا بھاو ہی دور ہو گیا ہے ۔
اور سروسادھارن تتھا کنندکوں کی ہی پرورتی بڑھ رہی ہے ۔ اس بھول نندکوں کی پرورتی سے
دوسروں کے درگن دیکھنے کا بھاو ہی بڑھتا جاتا ہے ۔ جیسے عیسائی دھرم کا پرچار کرنے والے
پادری لوگ دوسرے دھرموں کے ستیہ تتووں کو بھی دیکھنے اور سویکار کرنے کے لئے تیار نہیں
ہوتے ۔ پرنتو اپنے دھرم پرچار کے مد سے دوسروں کے ست تتووں کو بھی پر ہی نِندت کرتے
ہا کنندن ہی کرتے رہتے ہیں ۔ یدی ہم ویدک دھرمی لوگ اُن پادریوں کی ریتی میں سیدھا زمانہ
کرتے ہوئے اُن کے سمان ہی بن گئے تو ہماری شریشٹھتا کہاں رہی؟ ہم بھی تو ویسے ہی بن گئے
کنندکوں کے لئے بھی اُن کا انوکرن کرنا ہم کو اُچت نہیں ہے ۔ اُن کی ریتی اتینت ترسکارنی
ہے ۔ ستیہ دھرم کے پرچارکوں کو اُن کا انوکرن کرنا ٹھیک نہیں ہے ۔ اُن کی ریتی میں بڑا
دوش یہ ہے کہ شبھ گن دیکھنے کی بھاونا ہی ہٹ جاتی ہے ۔ اور سروتر دوش دیکھنے کا
دشٹ سوبھاو بن جاتا ہے ۔ جو دھرم پرچارک نارک ریتی سے کنندکوں کرتے ہیں
گن سمجھے جاتے ہیں ۔ اُن کے مستک کی اوستھا ایسی وکرت بن جاتی ہے کہ ان کو
اپنے مت سے بھن کسی مت میں بھی ستیہ سے انش کی ستا دکھتی ہی نہیں ۔ پر دوش کی
رائی کا پہاڑ بنانے اور سویہ دوش کے پروت کو نہ دیکھنے کی پرورتی ستیہ دھرم کی
دشٹی سے اتینت گھاتک ہے ۔ جہاں یہ بات ہو گی ۔ وہاں ستیہ دھرم رہ نہیں سکتا کیونکہ
"اہم سنشودھن ہیتو کے لئے سویہ دوشوں کو دوش سمجھ کر دور کرنا اور پر کے گنوں کی اور پریم

درشٹی سے دیکھ کر اُن کو بھی پاپس کرنا۔ تات پریہ اپنے میں شُبھ گنوں کا سنوردھن کرنا اونیت ہے
پاٹھک یہاں دیکھ سکتے ہیں کہ مُول ویدک دھرم سے ہم کتنے گر گئے ہیں ؛
ویدک درشٹی سے برہم چریہ کا شُبھ گُن پشو پکشیوں میں ورکش بناسپتیوں میں تتھا سوریہ آدیوں
میں بھی ودیامان ہے۔ یہ بات ہم نے اس لیکھ میں دیکھی ہے جس پرکار سرشٹی کے ان پدارتھوں
سے ہم برہم چریہ کی شکشا لے سکتے ہیں۔ اسی پرکار انیہ شُبھ گُنوں کو سرشٹی میں دیکھ کر
ہم اپنے اندر بڑھا سکتے ہیں۔ یہ سروسادھارن ویدک ریتی ہے۔ پرستت لیکھ میں برہم
چریہ کے وایو منڈل کا وشیشتا وچار کیا ہے۔ ویدک درشٹی سے برہم چریہ کا وایو منڈل سروتر
پھیلا دیکھا جا سکتا ہے۔ اس کا گیان پاٹھکوں کو اس لیکھ سے ہی ہو گا۔ ویدک کال کا برہم
-چاری اپنے میں برہم چریہ دھارن کر پریتن کرتا ہے اور ساتھ ساتھ ورکش بناسپتیوں
پشو پکشیوں۔ سوریہ چندر آدکوں میں بھی برہم چریہ ہونے کا انوبھو کرتا ہے۔ تات پریہ اس
کو چھوٹے تنکے سے لے کر مہان سوریہ تک سروتر برہم چریہ ہی برہم چریہ دکھائی دیتا ہے۔
وہ سمجھتا ہے کہ سرشٹی کے سمپورن پدارتھ برہم چریہ کا سوئیم پالن کرتے ہوئے برہم چریہ کے
پالن کا اپدیش کر رہے ہیں۔ اس پرکار برہم چریہ سے بھرے ہوئے واتاورن میں ہی نرنتر
شواس اچھواس کرنے کے کارن اس کی بھاونا بھی برہم چریہ کے بھاو سے بھری پورن بن
جاتی ہے ؛
اسی سُکت میں آگے جا کر کہا ہے کہ "راشٹر میں ادھیاپک ورگ بھی برہم چریہ سے یکت
ہونے چاہئیں۔ تتھا کشتری ورگ بھی برہم چاری ہی ہونے چاہئیں۔ راجہ اپنے شاسن

پربندھ کے دوارا سب لوگوں سے برہم چریہ کا پالن کرا کے سب راشٹر کی رکشا کرتا ہے۔ جب کسی
راشٹر میں ایسا کسی جاتی میں اور جنتا میں اس پرکار برہم چریہ کی ودھی ہوگی۔ تو وہاں پرایک
کا برہم چریہ پالن ہونے میں کوئی کٹھنتا نہیں ہوگی۔ آجکل ایسا والومنڈل ہی نہیں ہے۔
نہ کسی جاتی میں اس پرکار برہمچریہ کی ودھی ہے۔ اس کارن اس سمے برہمچریہ پالن
ہونے میں بڑی کٹھنتا ہو رہی ہے۔ سروتر برہم چریہ کے گھاتک بھاو بڑھ رہے ہیں۔ نانا پرکار
کے دُشٹ دُرویسن بڑھ رہے ہیں۔ چائے کافی سگریٹ مدیہ آدی گھاتک پان سبھی
سماجوں میں چل پڑے ہیں۔ بھوگ کی ورتی بڑھ رہی ہے۔ تیاگ کا بھاو نیون ہو رہا ہے۔
ہنسا درویسن بڑھ بڑھ رہے ہیں اور سنیم کم ہو رہا ہے۔ سمپورن جگت میں شانتی کے وچار
کم ہوتے جاتے ہیں۔ اور پرسپر دھا کے وچار کم ہوتے جاتے ہیں۔ اور پرسپر دھا کے وچار تتھا
دوسروں کو گرانے کے بھاو پھیل رہے ہیں۔ یہ آجکل کی وستو استھتی ہے۔ اس نئے دھرم کے پرچار
کو ادھک اتساہ سے کاریہ کرنے کی ضرورت ہے۔ اور سروتر ویدک درشٹی کا ادے کرانے۔ نہ
کیول برہم چریہ کے والومنڈل کو ہی بنانا چاہیے۔ پرنتو ویدک دھرم کے اپنے سدبھاؤں کو
بھی ایسا پھیلانا چاہیے کہ جس سے اُن کا بھی والومنڈل سروتر دکھائی دیوے۔
ویدک دھرم کے پرکھو! یہ کاریہ آپ کا ہے۔ کئی لوگ آپ کو اتساہت کریں گے اور فرصت
کے سمے میں پرچار کرنے کے کاریہ میں آپ کو لگائیں گے۔ پرنتو آپ سمرن رکھیے کہ ویدک دھرم
کے پرچار میں یدی کسی سے رکاوٹ ہوتی ہے تو اسی سے ہوگی۔ کیول ودیارتھیوں سے
جس کا پرچار ہوتا ہے۔ وہ ویدک دھرم نہیں ہے۔ ویدک دھرم اپنے آچرن میں

لائیے ۔ آپ کی سورتی ہی ویدک دھرم سے پری پورن کیجئے ۔ ویدک منتروں کی سچائی یوگ آدی ودھیوں
سے سونیم و کیجئے ۔ آپ کے چاروں اور ویدک دھرم کا وایومنڈل بنائیے ۔ پھر آپ کے ہر ایک
شواس اچھواس سے ویدک دھرم کا پرچار ہو جائیگا ۔ اس سب کے لئے سب سے پرتھم آپ
کو برہمچریہ کا پالن کرنیکی اتینت آوشیکتا ہے ۔ اس کیلئے میں تبائی ریتی سے آپ برہمچریہ کے
وایومنڈل میں رہئے اور برہمچریہ سے امرت پینے کے مارگ کا آچرن کیجئے ۔

یوگ کا مکھ سادھن

پرانایام اور پرتیاہار

(۱۳)

(لیکھک شری پرشورام ہری کھتے ناسک)

من کی ستھرتا ہونے سے پران کی ستھرتا ہوتی ہے ۔ پران اور من کی ستھرتا ہونے سے ویریہ ستھر ہوتا ہے ۔ ویریہ کی ستھرتا سے دیہہ میں بل بڑھتا ہے ۔ اور جیوت بھی سورکشت ہوتا ہے ۔ یہ پراچین "آریوں کی جیون ودیا" تھی ۔ یہ سب ہونے کے لئے پرانایام کی اتینت آوشیکتا ہے ۔ اس لئے جیون کی سرکشتا کے لئے پرانایام کی آوشیکتا سندیہہ رہت ہوئی ۔ آجکل آپ مرتیو کا پرمان بڑھ رہا ہے ۔ اس کے لئے جو ہیتو ہے ۔ وہ آپ ریتی کے انوسار ویہار آچرن نہیں ہو رہا۔

یہی کیول ہے۔ اس کا وچار پاٹھک اوشیہ کریں اور تبھی سمجھو پرانایام کا انوشٹھان کریں۔
منش کا جیوت شریر (شکل) پر اولمبت ہے۔ وہ شکل برن کے اوپر ہے۔ اس لئے برن کی سرکشا کے
ساتھ وبہت سوستھتا کرنی اتینت آوشیک ہے۔ "پران ستھیہ، من ستھیہ اور
شکر ستھیہ" یہ پرم مداد ھیان میں رکھنا چاہیئے۔ اس پرکار پرانایام کا اتینت مہتو ہے۔
پرانایام کا ارتھ کیول شواس کا ہی نرودھ نہیں ہے۔ پرنتو جس جیون شکتی کے کارن
پھیپھڑوں کو گتی ملتی ہے۔ اس شکتی کا نیمن کرنا ہے۔ اس لئے جتنا جتنا پران کا نیمن
ہوتا جائیگا۔ اُتنا اُتنا شریر کے سب سنایوں پر ادھیکار جماتا جائیگا۔
جیوآتما کی شکتی دیہہ پر اپر کار یہ کرنے لگتی ہے۔ اس ہمیں دیہہ آکاش سے پران کی اتپتی ہوتی
ہے۔ یہی پران شواس اور اچھواس روپ میں ہمیں دکھائی دیتا ہے۔ اس پران کا آیام
کرنا ارتھات اُس کی مریادا کا وستار کرنا پرانایام کہلاتا ہے۔ پرانایام کرنے سے پران اور
اپان کا سنیوگ ہوتا ہے۔ اور پرانایام سے پران اور اپان کی شکتی بڑھتی ہے۔
اس لئے یاگیہ والکیہ آدیوں نے پرانایام کا لکشن پران اپان سنیوگ ہی کیا ہے۔
(۱) پران باہر سے اندر جاتا ہے۔ یہ اس کی "انتر گتی" ہے۔ پشچات اندر سے باہر جاتا ہے۔
یہ اس کی بہیر گتی (باہیہ گتی) ہے۔ یہی کرمشا شواس اور اچھواس ہیں۔ اچھواس کو
پرشواس بھی کہتے ہیں۔ ان دونوں گتیوں سے یہ پران دیہہ کا سنچالن کرتا ہے۔ اس لیے
پران نرودھ سے اپنی سوابھاوک شکتی کا ایک انش ہے۔ اس بھاو سے پرانایام سکتی کا
کا ابھیاس ہونا اُچت ہے۔

پرانایام میں تین بھاگ ہوتے ہیں۔ پورک، کُنبھک، ریچک۔ ناسکا دوارا پران کو اندر لینے کا نام پورک ہے۔ اس کو اندر روکنے کا نام کُنبھک ہے۔ پشچات ناک کے دوارا باہر چھوڑنے کا نام ریچک ہوتا ہے۔ کئی وششٹ پرانایاموں میں پورک اور ریچک مکھ کے دوارا بھی ہوتے ہیں۔ پرنتو سروسادھارن پرانایاموں میں ناسکا کا ہی اپیوگ کرنا اُچت ہے۔ پورک آدی تین بھاگوں سے جو پرانایام بنتا ہے اُس کے کرم بھید سے کئی پرکار کے پرانایام سدھ ہوتے ہیں۔

(۱) "پہلا کیول کُنبھک" ہے۔ ریچک پورک نہ کرتے ہوئے شواس اچھواس کی گتی کا نرودھ کرنا کیول کُنبھک کہلاتا ہے۔

(۲) دوسرا "بدھیہ کُنبھک" ہے۔ پورک کرنے کے پشچات یتھا شکتی کُنبھک کرکے تدنتر ریچک کرنے سے یہ پرانایام سدھ ہوتا ہے۔

(۳) تیسرا "انتہ کُنبھک" ہے۔ پورک کرکے پشچات ریچک کرنا اور تدنتر باہر ہی پران کو ٹھہرا رکھنے کا نام انتہ کُنبھک ہوتا ہے۔ اسکو باہیہ کُنبھک کہتے ہیں۔

(۴) چوتھا "انکھنڈ کُنبھک" ہے۔ اس میں کیول پورک اور ریچک ہی ہوتے ہیں۔ کُنبھک نہیں ہوتا ہے۔

ان میں "کیول کُنبھک" سب سے سریشٹھ ہے۔ اسکی سہایتا کے لیے انیہ پرانایام ہیں۔ دیرگھ کال پرینت کیول کُنبھک پرانایام سدھ ہونے سے بڑے لابھ ہوتے ہیں۔ ستھان اور کال کے بھید سے پرانایام میں انیک بھید ہوتے ہیں۔ کال کا بھید یہی ہے کہ پورک کُنبھک ریچک میں سمے کی نیونتا ادھکتا ہونا۔ ستھان کا بھید یہ ہے کہ اپنے شریر کے ابھیشٹ اوییو میں پران لے جاکر یتھا شکتی پرایت کرکے وہاں پران سے اشٹ کاریہ کرنے کی اچھا شکتی بڑھانا

اسکو "دھیرنک پرانایام" کہتے ہیں ؎

پرانایام کے ابھیاس سے پرکاش کے آورن کا ناش ہوتا ہے۔ اربھات من کا چنچل پن گھٹتا ہے۔ دھیان دھارن کرنے کی یوگیتا من میں بڑھ جاتی ہے۔ اس پرکار پران کی شکتی بڑھنے سے ساتھ من کی بھی شکتی بڑھ جاتی ہے۔ تات پریہ پرانایام سے جس پرکار شریر ارو گیہ بڑھتا ہے۔ اندریوں کی شکتی وکسِت ہوتی ہے۔ اسی پرکار من کا بل ورِدھی گت ہو جاتا ہے ؎

پرانایام کا ابھیاس کرنے کیلئے شدھ ستھان نشچت کرنا اُچت ہے۔ وہاں نِمن لکھت پرکار آسن تیار کرکے اس پر کوئی آسن لگا کر بیٹھنا۔ نیچے لکڑی کا پٹڑا اتھوا دربھ کا آسن ہو۔ اس پر اُون آسن۔ پشچات اس پر پرنتا جن رکھ کر اس پر سوتی وستر کا کپڑا رکھا جاوے۔ آسن بڑا اونچا نہ ہو۔ اور نیچا بھی نہ ہو۔ پرنتو بیٹھنے کیلئے نرم اور سکھ دینے والا ہو ؎

اس سکھ آسن پر بیٹھ کر جہاں تک ہو سکے وہاں تک من کو ایکاگر اور شانت کرکے تتھا اندریوں کی گتی کا نرودھ کرکے کسی ایک وشے میں سب چت ارپن کرنا۔ پیٹھ اور گردن سم ریکھا میں سیدھی رکھ کر ناسکا کے اگربھاگ میں درشٹی جما دینی اور انتاکرن کی شدھی کرنے کیلئے ایسے سمجھ بیٹھ جانا۔ ایسے تتھا ایسی بھاونا کرنی چاہیئے کہ میں برہم میں لین ہو رہا ہوں۔ اتھوا برہم کی ایک نوکا ہے اس میں میں بیٹھا ہوں اور سنسار ساگر کے پار ہو رہا ہوں ؎

پرشٹھ ونس کی رگ میں دونو اور ایڑا اور پنگلا یہ دو پرواہ ہیں۔ اور ان کے بیچ میں سشمنا نامک ایک پرواہ ہے۔ پرشٹھ ونش کے مول استھان میں گدا کے اوپر مولادھار چکر ہے۔ وہاں کنڈلنی شکتی رہتی ہے۔ یہی آدھار شکتی اور شکتی مول شکتی ہے۔ ایڑا کی دیوتا چندر اور پنگلا کی سوریہ سشمنا کی شیو ہے۔ اسی لئے کرمشا ان کو چندر ناڑی، سوریہ ناڑی اور شیو ناڑی کہتے ہیں۔ جیسا کنڈلنی شکتی کا استھان مولادھار چکر ہے۔ اسی پرکار شیو کا استھان مستک میں سہسرار چکر ہے۔ ان دونو کا سمبندھ پرانایام سے ہوتا ہے۔ یہ شیو شکتی کا سنیوگ الوروبل دینے والا ہے۔ پرانایام ٹھیک پرکار ہونے کے لئے تین بندھ کرنے آوشیک ہیں۔ مول بندھ، اڈیان بندھ اور جالندھر بندھ۔

(۱) مول بندھ پورک کرنے سے کرنا چاہئے۔ گدا اور سشن کے بیچ میں جو چار انگل کا استھان ہے۔ اس استھان میں ایڑی کا دباؤ رکھ کر گدا کا آکنچن کرے۔ اپان وایو کو اوپر کھینچنے سے مول بندھ سدھ ہوتا ہے۔ اس میں اپان کا پران سے سنیوگ ہوتا ہے۔ مل موتر الپ ہوتا ہے اور ویریہ کا رکشن ہوتا ہے۔ اس لئے اس کا یوگ ابھیاس کرنے والا پرش وردھ اوستھا میں بھی ترن دکھائی دیتا ہے۔

(۲) اڈیان بندھ۔ یہ بندھ ریچک کے سمے کرنا ہوتا ہے۔ سمپورن پیٹ کے اندر کھینچنا اور اس کو جہاں تک ہو سکے وہاں تک پیٹھ کی طرف لے جانے سے یہ بندھ سدھ ہوتا ہے۔ یہ وسنگم ہے۔ تتھا جراولادی ہے۔ تتھا اپردیت ہونے سے یہ مرتیو کو دور کرنے والا ہے۔

(۳) جالندھر بندھ۔ ٹھوڑی کو سکوڑ کر ہنو کو ٹھوڑی مول میں ہردے کے اوپر لگانے سے یہ

بندھ سدھ ہوتا ہے ۔ اس کو نسٹھ بندھ بھی کہتے ہیں۔ اس کا چھ ماس تک یوگیہ ریتی سے انوشٹھان کرنے سے سدھی پراپت ہوتی ہے ؞

پورک کے سمے مول بندھ کرنے سے اپان کی اردھوگتی ہوتی ہے۔ کنبھک کے سمے جالندھر بندھ کرنے سے پران کی نمن گتی ہوتی ہے۔ اس پرکار پران اور اپان کا مدھیہ میں سنیوگ ہو کر اُشنتا بڑھتی ہے ۔ جٹھر اگنی پردیپت ہوتی ہے۔ اس اُشنتا کے بڑھ جانے سے کنڈلنی کی جاگرتی ہوتی ہے ۔ وہ شکتی جاگرت ہو کے پشچات سشمنا ناڑی کے دوارا اوپر چڑھنے لگتی ہے ۔ اور سہسرار چکر میں پرم شو کے ساتھ سنیکت ہوتی ہے۔ یہی سو آنند سماجیہ ہے ۔ پرانایام کے درگھ ابھیاس سے اسکی سدھی ہوتی ہے ؞

ایک ناسکا سے پورک کرنے پر دوسری ناسکا سے ریچک کرنا چاہیئے۔ پشچات جس سے ریچک کیا ہوگا اُسی سے پورک کرکے پہلی سے ریچک کرنا یوگیہ ہے۔ اسی پرکار دائیں اور بائیں ناسکا سے بستارم شواس اچھواس کرنے کا ابھیاس بڑھانے سے شنے شنے یوگیہ پرانایام ہونے لگتا ہے ۔ پورک کو جتنا کرنا چاہیئے، سمے لگتا ہے۔ اُس سے چارگنا کنبھک اور دوگنا ریچک کرنا چاہیئے۔ ارتھات چھ نمیش میں پورک ہوا ہوگا تو چوبیس نمیش کنبھک کے لئے اور بارہ نمیش ریچک کے لئے سمے لینا چاہیئے۔ اپنی شکتی کے انوسار ہی یہ سمے نیون ادھک رکھنا چاہئے۔ شکتی سے ادھک کرنے سے بڑی ہانی ہے ۔ اس میں یہ ساودھانی رکھنی چاہیئے۔ کہ پورک کنبھک تتھا ریچک میں کسی سمے دھکا نہ لگے۔ سرل گتی سے ہی پران کا آنا اور جانا ہوتا ہے۔ شکتی سے ادھک

کرنے سے وہ کھلے استھر ہوتے ہیں - ان سے شکتی کی پشٹتا ہوتی ہے ۔

جس پرکار شدھ جل کے سنان سے شریر کا باہیہ بھاگ نرمل ہوتا ہے ۔ اسی پرکار گوپ پرانایام سے اندر کی نرملتا ہوتی ہے ۔ پورو اُکت ریتی سے آسن اور پران کا سنیوگ کرنے کے ابھیاس سے جٹھراگنی پردیپت ہوتا ہے ۔ اور اپچ کا کوئی دوش نہیں ہوتا ۔ اگنی پردیپت ہوتی ہے ۔ پرنتو دھیان میں رہے کہ ادھک پرمان میں بھوجن کرنے سے ہانی ہی ہوگی ۔ اس لئے متاہار سے ہی یوگ سمبھو ہوتا ہے ۔ یہ بات کبھی بھولنا نہیں چاہئے ۔ پرانایام سے اندریاں نردوش ہوتی ہیں ۔ اور اپنا اپنا کاریہ کرنے میں ادھک سمرتھ ہوتی ہے ۔ شریر میں جو بھاری پن استھر ہوتا ہے ۔ وہ پرانایام کے ابھیاس سے دور ہوتا ہے ۔ بھاری پن بیماری کا لکشن اور ہلکا پن آروگیہ کا لکشن ہے ۔ بیٹھ کر کاریہ کرنے والوں کے پیٹ بڑے ہوتے ہیں ۔ پیٹ بڑا ہونا مرتیو کو پاس بلانا ہی ہے ۔ پرانایام کے ابھیاس سے پیٹ ٹھیک ہو جاتا ہے ۔ ات ایو اُتم آروگیہ پراپت ہوتا ہے ۔ اس پرکار انیک پرانایام سے انیک لابھ ہیں ؛

اننیہ سمپورن شکتیوں میں پران کی شکتی سب سے شریشٹھ ہے ۔ جب یہ پران شکتی سوادھین ہوتی ۔ تب اس کے سوادھین ہونے سے اننیہ شکتیاں اس وقت پراپت ہو سکتی ہیں ۔ یہ پرانایام کے پورو کی کاپشا ہے ۔ شکتی کو سوادھین رکھنے کا اپائے پن ہوتا ہے ۔ اس لئے سادھنا سے ابھیاس ہونا چاہئے ۔ کیونکہ انیہ ریتی سے پران کے ساتھ برتاؤ کرنے سے بڑے کشٹ ہو سکتے ہیں ؛

پران کا نرودھ کرنے سے آپ کا من آپ کے آدھین ہوگا۔ جس پرکار دودھ میں جل ملا ہوتا ہے۔ اسی پرکار پران اور من ایک دوسرے کے ساتھ ملے ہوئے ہیں۔ اس لئے پران کی سوادھینتا ہونے من بھی سوادھین ہوتا ہے۔ من سوادھین ہونے سے اندریوں سمیت شریر سوادھین ہوتا ہے۔ اور اندریوں کی سوتنتر پرورتی دور ہو جاتی ہے۔ آپ کا من جس تتو کا مانتا ہے۔ اسی تتو کا سب لوگوں کا من بنا کے۔ اس لئے جب آپ کا من سوادھین ہوتا ہے۔ تب وہی شکتی بڑھنے سے انیوں کے منوں کو وش کرنے کی اور اس کے دوارا ان کے شریر اور اس کے دوارا ان کے شریر وش کرنے کی شکتی پراپت ہوتی ہے۔ اس پرکار کی شکتی جن کو پراپت ہوتی ہے۔ ان کے بہت لوگ انوکول ہوتے ہیں اور وہ ہی اچھا شکتی کے چمتکار کرتے ہیں۔ اس پرکار انوبھو ہونے سے من کی گادھ شکتی کا پتہ لگتا ہے۔ تتھا من کی ایکاگرتا شکتی کا بھی مارگ ودت ہوتا ہے۔ اس پرکار پرانا یام کے ابھیاس سے انیک لابھ ہوتے ہیں۔ اب کرم پراپت پرتی آہار کا وچار کرتے ہیں۔

اپنے اپنے وشیوں سے اندریوں کو لوٹا کر ان کو چت میں ستھر کرنے کا نام پرتی آہار ہے۔ باہیہ وشیوں سے اپنے اندریوں کا سمبندھ ہوتا ہے۔ مانو وشیوں سے جو کرن آتے ہیں۔ وہ اندریوں کے سوراخوں کے دوارا اندریہ سمبندھ میں سے گزر کر من کے پاس پہنچتے ہیں۔ یدی من ان کے ساتھ ملا ہوگا۔ تو ہی وشیے کا گرہن ہو جاتا ہے۔ نہیں تو نہیں۔ یدی من آنکھوں کے ساتھ نہ ملا ہوگا تو آنکھ کے سامنے سے بڑا بھاری ہاتھی گزر گیا۔ تو بھی اس کا پتہ نہیں لگتا۔ یہ بات ہر ایک کے انوبھو کی ہے۔ اس لئے اس وشیے میں ادھک لکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس شکتی کا اپیوگ کر کے پرتی آہار کی سدھی پراپت کرنی چاہیے۔

من کا اندریوں سے سنیوگ ہی نہ ہوا تو کسی وشے کا پرویش ہی اندر نہیں ہوگا - اس لئے
اندریوں سے من و ہٹا کر اس کو اندر کی اور ہی لے جانا چاہئیے یہی پرتیاہار ہے - ایسا
ابھیاس کرنے سے من کی شکتی بڑھ جاتی ہے - یہ ابھیاس بارم بار کرنا ٹھیک ہے - اور یہ
اتینت کٹھن بھی ہے - سدا سرودا من اندریوں کا غلام رہتا ہے - اس کو وِرواتی
رہتی سے اندریوں کا ادھی پتی بنایا جاتا ہے - یہ ادھی پتیہ سدھ ہونے سے من کی آگیا کے
انوسار اندریاں کاریہ کرنے لگ جاتی ہیں - اس اوستھا میں اپنی شکتی کا انوبھو آجاتا ہے ؛
اندریوں کا سنچالک من اور من کا سنچالک آتما ہے - یدی ہم اندریوں سے من کو الگ
کر سکیں گے تو اندریوں کے نتیا شریر کے کشٹوں سے ہمیں دکھ نہیں ہوگا - مانس چکتسا
کا یہی مول ہے - اس پرکار من کو الگ انوبھو کرنے کے ابھیاس سے شریر کی دکھوں کی
سنویدنا من میں نہیں رہتی - اور من سواستھ کے وچار سے پری پورن رہتا ہے -
من کے سواستھیہ پورن وچار سے شریر پر پرنیام ہو کر شریر بھی شیگھر ہی اروگیہ سنپن
ہو جاتا ہے جس کا من سواستھ نہیں ہے - اس پر اس کے ورودھ پرنیام ہوتا ہے -
اس کا کارن سپشٹ ہی ہے ؛
کئی لوگ یہاں پرشن پوچھیں گے کہ باہیہ اندریاں بند رکھنے سے بھی وشے میں من پھنسیگا -
نہیں - پرنتو ان کو سمرن رہے کہ سدا اپنی آنکھو بند رکھنے سے نہ کیول
آنکھ کی شکتی نربل ہو گی - پرنتو اتنا من بھی نربل ہوگا - اسی پرکار اندریوں کو
ادھک بند کرنے سے من میں ادھک نشکتی ہوگا - لوگ کو من کی شکتی کم کرنی

نہیں ہے ۔ پرنتو بڑھانی ہے ۔ اس لئے کسی بھی اندری کو بل اتکار سے بند رکھنا اچت
نہیں ہے ۔ پرنتو اُن کو کیول رکشک ہی من کی شکتی بڑھاتے ہوئے پرتی آہار سے
سب کی شکتی بڑھانی چاہیئے ۔ شکتی کی ورودھی ہونی اوشیک ہے ۔ پرنتو اُن کی سویر ورتی
کا ہی نشیدھ کرنا ہے ::

کتنے بھی آگھات باہر سے ہوتے ہیں رہے ۔ تھاپی من کے اندر کھلبلی مچنی نہیں چاہیئے ۔
اس پرکار من کا دھیریہ اور گمبھیرتا سے یکت ہونا اوشیک ہے ۔ من کے ساتھ سمپورن
انترباہیہ اندریوں کا وکاس کرنا ۔ آگیا چکر کے استھان میں جو "ترتیہ نیتر" ہے ۔ اُس کی
شکتی ورندھ گت کرنی اور سہسر دل کمل میں جو "چیتنا" ہے ۔ اُس کی شکتی کا
وکاس کرنا ۔ یوگ کا ابھیشٹ ہے ۔ تات پریہ شکتی کو کم کرنے کا وچار یہاں نہیں ہے ۔
پرنتو شکتی کا وکاس کرنا ہے ۔ اور پرتنترتا کے استھان پر سوتنترتا سدھ کرنا
یوگ کا سادھیہ ہے ۔ یہ پرتی آہار کے ابھیاس سے سدھ ہو سکتا ہے ::

جس پرکار کچھوا اپنے پاؤں سکوڑ کر اندر لیتا ہے ۔ ٹھیک اسی پرکار من کی سب شکتیاں
اندریوں سے سکوڑ کر من کے اندر لنیکایتن کرنے سے پرتی آہار سدھ ہو سکتا ہے ۔
جب ، وشلیتا ہو سکتی شیش اندریہ کا اپیوگ کرنا ۔ تب تک سمپورن شکتیوں کو
من میں ہی سنگرہ کرنے کا ابھیاس کرنے سے من شکتی کا وکاس ہوتا ہے ۔ کیونکہ
ایسا کرنے سے من کی شکتی کسی اندری دوارا وبرتھ خرچ نہیں ہوتی ۔ او جل سے بھرپور
تالاب کے سمان یہ "مانس سرور" بھی اپنی شکتی سے بھرپور رہتا ہے ۔ یدی ایں

شکتی کا اپیوگ ترتیہ نیتر کے کھولنے اور چنتامنی کا اُجولت کرنے کے کاریہ میں درڑھ
نشچیہ کے بل سے لیا جاوے۔ تو سدھی میں ولمب نہیں لگیگا۔ آج شکتی کا وکاس
کرنے کا یہی ایک ماتر اپائے ہے ؛؛

پرتیاہار سے اندریہ نگرہ من سنیم ارتھات شم دم سدھ ہونے کے کارن یوگی کا من
نرمل ہو جاتا ہے۔ اس لئے اُس کی ورتی سدا پرسن رہتی ہے۔ سمپورن اندریاں
اور سوادھین ہونے کی اوستھا میں وہ پرورتّی سدا جاری رہتا ہے۔ اُس کو اپنی
آتم شکتی کا پتہ لگ جاتا ہے۔ اتایو ایک پرکار کی مندھ گنت سواتنتریہ کی اوستھا
اُس کو پراپت ہوتی ہے۔ من لو

من اور سمپورن اندریوں کا نگرہ ہونا یہ ایک بڑا بھاری تپ ہی ہے۔ اس تپ سے
جو تپسوی ہوتا ہے۔ اُس کا تیج پھیلنے لگتا ہے۔ دینتا کا ناش ہوتا ہے۔
"میں دین نہیں ہوں"۔ یہ انوبھو اُس کو اس سمے ہو جاتا ہے۔ وشیہوں میں آتما ہی شکتی
کا کیندر ہے۔ وہ دین کیسے ہو سکتا ہے۔ پرنتو جو غلامی اُس میں اندریوں کی داستا کے
کارن آ گئی تھی وہ پرتیاہار سے دور ہو گئی اور اب اُس کو اپنی شکتی کا پتہ لگا ہے۔
جب یہ انوبھو آنے لگتا ہے۔ تت پشچات دھارنا دھیان سمادھی میں اُس کا
"درت پرویش" ارتھات تیز گتی ہو جاتی ہے۔ اور آتم ساکشات کار کا مارگ
نشکنٹک ہو جاتا ہے ؛؛

اس پرکار پرانایام پرتیاہار کا وچار ہے۔ اس کا یتھا یوگ آچرن کرنے سے

بہت ہی لابھ ہوتے ہیں۔ اُن کا تو آتما اور انتہکرن سنکلپ سے ورن اوپر کیا ہی ہے۔
آشا ہے کہ پاٹھک اس کا یہ وچار کریں گے۔ اور اپنا کارج آکرشن کرنے کے وچار میں
دیت چت ہونگے جو پریتن کریں گے اُن کو سدھی اوشیہ ملیگی ۔

اوم شم